

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

LE JUDO, UNE VOIE THÉRAPEUTIQUE POUR JEUNES EN DIFFICULTÉ

ESSAI DOCTORAL

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR

GILLES LACHAÎNE

JUIN 2017

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cet essai doctoral se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

LE JUDO, UNE VOIE THÉRAPEUTIQUE POUR JEUNES EN DIFFICULTÉ

Composition du comité d'évaluation

Bernard Rivière, Ph.D.Ps., Directeur de recherche doctorale

Professeur associé au Département d'Éducation et Pédagogie

Université du Québec à Montréal

Véronique Lussier, Ph.D.Ps., Correctrice interne de recherche doctorale

Professeure au Département de Psychologie

Université du Québec à Montréal

Pierre Plante, Ph.D.Ps., Correcteur interne de recherche doctorale

Professeur au Département de Psychologie et Directeur des cycles supérieurs

Université du Québec à Montréal

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

REMERCIEMENTS

Comment présenter cet essai sans penser à ceux qui m'ont permis de le réaliser. Tout d'abord, je veux remercier les membres du comité d'évaluation. En commençant par monsieur Bernard Rivière, mon directeur de recherche, qui a cru en mon projet et qui m'a donné de judicieux conseils tout au long de ma rédaction; sans lui, cet essai n'aurait pu voir le jour. Je veux aussi souligner la disponibilité de madame Véronique Lussier qui a perçu mon insécurité et fut très supportante par ses conseils et ses paroles rassurantes. Quant à monsieur Pierre Plante, sa sensibilité à mon égard m'a vraiment touché. Il a su voir les éléments potentiels à ajouter à mon essai pour lui donner une valeur appuyée sur du tangible.

Il y a aussi tous ces auteurs qui, par la publication de leurs recherches, ont été dans mes pensées primaires pour m'aider sur la ligne de départ à ne pas hésiter à écrire cet essai doctoral.

Quant à mon fils Simon, son intérêt continuel pour mon essai doctoral fut motivant. Et que dire d'Aiko, ma fille, qui par sa douceur a su calmer mes moments anxiogènes d'écriture.

Enfin, je voudrais trouver les mots pour exprimer à Danielle, ma conjointe, toute l'admiration que j'ai pour elle. Elle a su me tracer un chemin doctoral qui m'a guidé et aidé à me retrouver. Sa confiance, de tous les instants, en mes capacités de réussir m'a porté durant tout mon parcours universitaire.

Danielle et Aiko, je me permets de vous dire que je vous aime et que j'apprécie l'opportunité que j'ai de pouvoir partager ma vie avec vous. J'ai vraiment vécu mon doctorat en votre compagnie et je vous en suis reconnaissant.

AVANT-PROPOS

Mon parcours de judoka, qui s'échelonne sur plusieurs années, lié à mes études universitaires en psychologie sont à l'origine de cet essai doctoral. J'ai débuté le judo à l'adolescence pour des raisons très similaires aux jeunes en difficulté avec qui j'ai travaillé. J'ai pu, grâce à l'aide et l'enseignement que j'ai reçus de mon Sensei¹ pendant cette période difficile que fut mon adolescence, utiliser cette expérience pour me placer sur la même longueur d'onde que ces jeunes qui vivaient mal leurs difficultés personnelles. Avoir accès à un Sensei qui nous permet de rencontrer nos propres peurs lors de séances d'entraînement est quelque chose de précieux. Lorsqu'on sent la difficulté d'entrer en contact avec les autres ou avec soi-même, c'est là que le judo sert de médium pour ouvrir la porte à cette rencontre tant attendue. Il nous faut voir l'hôte en l'autre pour ne pas manquer un rendez-vous important. C'est lors de ces multiples échanges qu'il est possible de recevoir de l'aide pour enlever graduellement, sans trop de mal, le masque qui colle à notre peau depuis des années et qui servait à nous protéger des autres, mais surtout de nous-mêmes. Le judo nous donne l'opportunité d'oser changer avec les risques que cela comporte. D'avoir grandi dans cette école de vie, qu'est le judo, a été la plus belle chose qui me soit arrivée. On découvre la vérité sur soi qui fait mal parfois, mais on ne peut bâtir son bonheur qu'en suivant cette voie d'authenticité.

¹ Sensei est le nom donné au Japon à toute personne qui est un enseignant.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
AVANT-PROPOS.....	iii
LISTE DES TABLEAUX.....	vii
RÉSUMÉ.....	viii
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE I	
PROBLÉMATIQUE.....	2
1.1 Objectif.....	3
1.2 Question de recherche.....	6
CHAPITRE II	
CADRE CONCEPTUEL.....	7
2.1 Définitions et significations du judo.....	9
CHAPITRE III	
RECENSION DES ÉCRITS, CADRE THÉORIQUE.....	13
3.1 Introduction.....	13
3.1.1 Thérapie par les arts martiaux.....	15
3.1.2 La pratique martiale et les comportements prosociaux.....	16
3.2 Impacts physiologiques de la pratique du judo.....	17
3.2.1 Amélioration des différents systèmes physiologiques.....	17
3.2.2 Contact physique contrôlé.....	19
3.2.3 Maîtrise sur le corps et la volonté.....	20
3.3 Impacts psychologiques de la pratique du judo.....	21
3.3.1 Acceptation de l'autorité.....	23
3.3.2 Contrôle du comportement.....	26
3.3.3 Amélioration du comportement dans les différents aspects de la vie.....	27
3.3.4 Réduction marquée de colère avec une pratique librement consentie.....	28
3.3.5 Réduction de la violence.....	31

3.3.6 Amélioration des relations interpersonnelles	32
3.3.7 Amélioration au niveau psychosocial	34
3.3.8 Réduction du niveau d'anxiété	36
3.3.9 Stabilisation de l'humeur	37
3.3.10 Acquisition d'une image corporelle plus réelle	38
3.3.11 Amélioration de la vision de soi-même et de l'estime de soi	39
3.3.12 Augmentation du sentiment de bien être observée par une humeur améliorée	40
3.4 Médiums utilisés en judo	41
3.5 Aspects et effets thérapeutiques	42
3.5.1 Principe Ju : attitude cédante	43
3.5.2 Concept d'Utilisation	44
3.6 Similitudes entre le judo et la thérapie (Tableau 1)	46
3.7 Finalité de cet essai	47
CHAPITRE IV	
MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE	48
4.1 Méthode de recherche qualitative d'approche phénoménologique	48
4.2 Mode de sélection des sujets	49
4.2.1 Modalités descriptives des sujets en fonction des critères d'inclusion	52
4.3 Procédure de cueillette des données qualitatives	52
4.4 Schéma de l'entrevue semi-dirigée	53
4.5 Transcription des verbatim	54
4.6 Considérations éthiques et respect de l'anonymat des participants	54
CHAPITRE V	
MÉTHODE D'ANALYSE	57
5.1 Unités de signification	58
5.1.1 Transformation des unités de signification	59
5.2 Catégories	59
CHAPITRE VI	
RÉSULTATS DES ENTREVUES	60
6.1 Catégories (C) et unités de signification	60

C1 Famille déviante/négligente.....	60
C2 Facteurs de protection personnelle.....	62
C3 Résilience par le judo.....	65
C4 Code de conduite et mode de vie.....	67
C5 Mentor.....	68
C6 Pairs.....	71
6.1.1 Catégories et unités de signification (Tableau 3).....	73
CHAPITRE VII	
DISCUSSION.....	75
CHAPITRE VIII	
CONCLUSION.....	80
RECOMMANDATIONS.....	84
ANNEXE A	
LETTRE D'INFORMATION EXPLICATIVE DU PROJET D'ESSAI DOCTORAL.....	87
ANNEXE B	
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT REMIS À CHAQUE PARTICIPANT.....	91
BIBLIOGRAPHIE.....	94

LISTE DES TABLEAUX

Tableau		Page
1	Similitudes entre le judo et la thérapie.....	46
2	Modalités descriptives des sujets en fonction des critères d'inclusion.....	52
3	Catégories et unités de signification.....	73

RÉSUMÉ

L'objectif principal de cet essai est de comprendre les impacts du judo sur des jeunes en difficulté. Sont décrits les différents enjeux existentiels qu'ont à faire face ces jeunes dans leur vie. Cette recherche explore les diverses stratégies d'interventions du judo qui favorisent le développement des jeunes en difficulté. La méthodologie de recherche est d'inspiration phénoménologique. Des entrevues semi-dirigées ont été menées auprès d'un échantillon de trois sujets adultes qui pratiquent encore le judo. Cet art martial a été salutaire pour leur santé mentale et leur adaptation sociale. Les résultats présentent les impacts positifs du judo suivants : un lieu protecteur, d'appartenance et de support moral, une augmentation de l'estime de soi, une meilleure capacité à faire face à la souffrance, un développement du sentiment de confiance envers le « sensei », et par extension à l'ensemble de leurs relations sociales, une protection contre la dépression, une accession à un code de conduite et un mode de vie sain. Ainsi, le judo offre une nouvelle alternative qui assure un changement intérieur plus durable que des approches qui visent principalement le contrôle voire la répression des comportements déviants, à plus forte raison pour des jeunes qui ont grandi au sein de familles dysfonctionnelles. Enfin, l'ensemble de ces observations permet d'affirmer que le judo est une voie indéniablement thérapeutique, dont l'effet de résilience est aussi fonction de la compétence du maître-enseignant.

MOTS-CLÉS : jeunes en difficulté, conceptions du judo, voie thérapeutique, changements durables.

INTRODUCTION

Ce projet d'essai doctoral a pour objet d'explorer les impacts que le judo peut avoir sur ceux qui le pratiquent, en particulier les jeunes en difficulté. Au-delà des changements allant dans le sens d'une désirabilité sociale, que peut-on faire pour conscientiser ces jeunes à vouloir se transformer intérieurement? Le fondateur du judo, Maître Kano, allait dans ce sens dans son enseignement en spécifiant que: « Toute victoire qui n'entraîne pas la conviction et la transformation du partenaire, n'est qu'une apparence et une illusion. Vaincre sans convaincre n'est rien » (Blanchetête, 2003, p.11). Ici, le jeune doit découvrir que sa victoire il l'aura s'il parvient à comprendre que c'est lui-même qu'il doit convaincre d'un changement.

Dans ce projet, nous allons présenter les grandes lignes de notre problématique; une revue de littérature sur le sujet nous mènera ensuite à préciser notre question de recherche. Par la suite, nous exposerons la méthodologie et les considérations éthiques liées à la réalisation de ce projet. Suivra la présentation des résultats accompagnés d'une discussion. Et nous terminerons par une conclusion nous permettant de découvrir qu'il y a, dans tout projet, des aspects et des éléments qu'on ne peut expliquer et qui nous échappent, quoiqu'en soit la bonne volonté du chercheur.

CHAPITRE I

PROBLÉMATIQUE

L'ampleur actuelle de phénomènes tels que le harcèlement en milieu scolaire, l'intimidation, le décrochage scolaire, la délinquance sous toutes ses formes et les états dépressifs semble représenter pour nombre de jeunes des difficultés qu'ils perçoivent comme des obstacles insurmontables. Certains vont même jusqu'à poser des gestes suicidaires. Plusieurs jeunes ressentent un mal de vivre tellement profond au point que les professeurs, les éducateurs et les parents sont incapables de les aider. Tous les intervenants souhaitent que le jeune, qui vit des difficultés, ait un comportement acceptable qui corresponde à une certaine désirabilité sociale. D'ailleurs, l'Institut de la Statistique du Québec mentionne qu'environ 20% des élèves du secondaire rapportent vivre un niveau élevé de détresse psychologique (Pica et coll., 2013).

Un autre aspect qui est à considérer dans notre société, c'est la violence manifestée par les jeunes envers les enseignants dans le milieu scolaire. Cette violence se manifeste de toute sorte de façons : coups de pied et/ou de poing, tirer les cheveux, mordre, lancer des objets, frapper avec du matériel scolaire, faire des "finger", cracher à la figure et cela va même jusqu'à faire des menaces de mort. Par exemple, seulement à la Commission scolaire de Montréal, 276 cas de violence ont été recensés en 2014-2015 et l'on juge ces chiffres conservateurs (Renaud, 2016). Selon les chiffres fournis par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la

sécurité au travail, les enseignants occupent le troisième rang des professions où l'on retrouve le plus de lésions professionnelles en lien avec la violence (Lefebvre, 2016). Tout ceci nous mène à la recherche d'un outil qui ne satisfait pas uniquement la désirabilité sociale du moment mais qui répond principalement au besoin réel du jeune en difficulté. Il doit pouvoir lui apporter une réponse à sa détresse intérieure et favoriser des comportements adaptés qui permettent également une expression saine des émotions ressenties avec pour résultat une vie plus équilibrée et satisfaisante à long terme.

Dans ce contexte, le judo peut devenir l'outil qui servira à atteindre ces objectifs grâce à un système de valeurs bien étudié et bien établi. Il propose une méthode structurée qui permet au jeune de passer par le corps à travers des actions répétées qui lui permettront de développer des réponses appropriées aux situations difficiles du point de vue émotionnel et comportemental. Le judo permet de connecter le corps (les actions) avec le cœur (le système émotionnel) et avec l'esprit (mentalisation).

On peut s'interroger sur les effets attendus et les impacts à moyen et à long terme de ces pratiques; encore faut-il déterminer de quelle vision du judo il s'agit.

1.1 Objectif

L'objectif de cet essai est de mieux comprendre les bienfaits d'une pratique de judo pour des jeunes en difficulté. C'est pourquoi il est important de savoir que les arts martiaux font partie de la vie traditionnelle japonaise depuis plusieurs siècles (Gleser & Brown, 1988). En regardant l'impact du judo sur ce peuple, il est difficile de s'imaginer qu'il pourrait en être de même pour les Québécois et même les Américains. En tant qu'occidentaux, notre différence culturelle est basée sur l'avoir

plutôt que l'être et notre approche du judo est plutôt sportive qu'éducative. Il est donc évident que le judo vu de façon sportive ne peut avoir le même impact qu'au Japon.

À la lumière de cette constatation, comme le démontre la littérature, certains auteurs ont voulu voir ce que les sports de combats orientaux, communément appelés arts martiaux, pouvaient apporter à nos jeunes en difficulté. Une réflexion s'impose alors quant au choix de l'art martial pour aider une population à risque. Certains arts martiaux enseignent des techniques qui, dans la pratique, ont pour but la destruction de l'autre qui est perçu comme un adversaire. Par exemple, les coups de pied et de poing qui sont des techniques de frappe sont-ils de bons choix dans les mains d'un jeune délinquant qui utilise la violence et l'intimidation dans sa vie quotidienne auprès des autres ? Accepterions-nous que quelqu'un, quel qu'il soit, frappe un autre pour régler un conflit ? C'est pourquoi le judo, comme art martial, nous semble plus approprié car il propose des techniques de contrôle pour mettre fin à un conflit ; l'autre étant plutôt perçu comme un partenaire qui nous aide à comprendre et à apprendre à vivre. D'ailleurs, son fondateur voyait le judo comme une école de vie.

Tel que mentionné précédemment, le souhait des intervenants à quelques niveaux que ce soient, avec les jeunes en difficulté, est de les voir se comporter de façon acceptable selon les normes sociales. Dans cette optique, des activités de judo en milieu scolaire ont été proposées à des jeunes. Plusieurs programmes l'ont expérimenté et ont eu des résultats positifs. Étant donné qu'ils sont nombreux à s'être penchés sur quels outils pouvaient aider ces jeunes en difficulté, nous ne pouvons nous attarder à tous les programmes étant donné que cette recherche est un essai doctoral et non une thèse exhaustive.

Nous pensons que le programme P.A.S.S.A.G.E. (Programme d'Aide et de Support Sportif aux Groupes Étudiants) mis sur pied à Montréal en 1994 par la section jeunesse du poste de police 45 (Police-Jeunesse), en collaboration avec le Service de

Police de la Communauté Urbaine de Montréal (SPCUM), est un exemple concret d'action ayant contribué à aider des jeunes, vivant des difficultés causées par leurs comportements illicites, à se sortir du cercle vicieux dans lequel ils se trouvaient volontairement ou non. Ce programme, ou thérapie sportive, basé essentiellement sur la pratique du judo se veut, à la fois, une mesure de rechange et une mesure préventive pour le jeune ayant commis un délit. Cet art martial est utilisé, comme outil principal, pour contrer l'impact de l'inactivité chez les jeunes qui conduit souvent vers des comportements illicites (Fréchette & al, 1987). D'autre part, selon les policiers impliqués (Police-Jeunesse, 1995) dans le programme, le judo est un instrument qui sert à canaliser l'agressivité et réduire des comportements agressifs à caractère destructeur, tout cela en gardant comme but premier de pacifier le comportement du jeune.

Les intervenants du programme donnent, aux jeunes contrevenants, des moyens de se déjudiciariser en leur proposant des séances de judo avec des ateliers d'échange et de réflexion ciblant des thèmes touchant les valeurs sociales acceptables par la majorité. Sur une période s'étendant sur 15 semaines à raison de 2 fois/semaine, les jeunes abordent l'amitié, la politesse, le respect, le contrôle de soi, la modestie, l'honneur, la sincérité et le courage et cherchent à vivre ces concepts avec leurs pairs. Afin de s'assurer que les objectifs soient atteints, le responsable ou l'instructeur se réservait le droit de maintenir le jeune dans le programme jusqu'à ce qu'il soit jugé apte à reprendre sa vie en main.

Pour les enseignants du programme, qui ont œuvré auprès de cette clientèle pendant plus de 16 ans, il est encourageant de voir les changements observés; d'ailleurs, les résultats positifs d'une étude sur ce programme sont exposés ici dans l'essai.

C'est Jean-Guy Youlou, stagiaire et étudiant à la maîtrise en service social à l'Université de Montréal, qui est venu se joindre à l'équipe de P.A.S.S.A.G.E. afin

d'évaluer l'impact du programme sur les jeunes qui y ont participé. Dans les résultats de son évaluation, il mentionne que deux ans après avoir suivi le programme (de 1994), 86% des jeunes ont admis que leur comportement s'était sensiblement amélioré et cela fut confirmé par le fichier informatique des données de la police. En conclusion, Police-Jeunesse (1995) constate que, comme méthode préventive, le programme P.A.S.S.A.G.E est un instrument efficace pour provoquer une réelle prise de conscience de tout acte posé par les jeunes afin de changer leurs comportements délinquants et mésadaptés. Les objectifs réalistes du SPCUM ont donc donné des résultats au-delà des attentes de leurs créateurs.

1.2 Question de recherche

Cette initiative nous permet de réfléchir à la question suivante: ***Au-delà des changements de comportement, peut-on identifier un impact d'ordre "thérapeutique" pour ces jeunes, en termes de nouvel équilibre intérieur garant d'un avenir plus prometteur?***

CHAPITRE II

CADRE CONCEPTUEL

Dans un article publié le 15 mars 2015 par la World Judo Federation, il est mentionné que :

« L'UNESCO a déclaré le Judo comme meilleur sport initial pour former des enfants et des jeunes de 4 à 21 ans, puisqu'il permet une culture physique complète, l'amélioration de toutes les possibilités psychomotrices telles que la reconnaissance spatiale, la perspective, l'ambidextérité, la latéralité, la capacité de projeter, la poussée, le rampement, le bond, le roulement, la chute, la coordination indépendante ou commune tant des mains que de pieds, etc. De plus, l'amélioration de la relation avec les autres est favorisée par le jeu et le combat en tant qu'élément intégrateur dynamique; sans oublier la recherche de développement d'aptitudes et d'une santé générale idéale.

Il est important de considérer les avantages de la pratique du judo pour le développement de l'enfant. Par exemple, par une pratique assidue du Judo, l'enfant développe sa force, sa rapidité, sa souplesse, sa coordination, ses réflexes, sa concentration, son équilibre, sa résistance, sa personnalité, la confiance en soi et la connaissance de son propre corps. Aussi, l'enfant stimule sa " réflexion tactique " dans la pratique du judo en raison des situations qui changent constamment. Sans oublier que l'enfant apprend à coopérer, à respecter et à développer la maîtrise de soi à travers sa relation avec ses camarades et surtout que l'agressivité n'est pas encouragée. Enfin, on constate qu'il n'y a pas de coups portés dans sa phase initiale, ce qui est plus sûr pour les enfants quand ils commencent la pratique d'un art martial. Et même s'il s'agit d'un art martial à l'origine, le Judo transmet dans sa pratique une certaine culture et des traditions comme le respect, la discipline, l'équilibre émotionnel, et il introduit bien d'autres valeurs dans les habitudes quotidiennes des enfants. »

Alexandre Vigneault, quant à lui, publie le 15 décembre 2014 un article dans la Presse en section Famille où il rapporte le constat que les jeux de bataille sont un apprentissage social pour les enfants. Daniel Paquette (2014), professeur à l'école de psychoéducation de l'Université de Montréal précise que ces jeux se produisent dans les relations entre frère et sœur, mais surtout entre garçons. Il ajoute que l'instinct du batailleur peut s'éveiller chez les garçons dès l'âge de 2 ou 3 ans. L'enfant va d'abord se mesurer à son père et par la suite il le fait avec ses semblables vers 8 ans environ. Certains parents saisissent qu'il y a quelque chose de naturel dans cette interaction physique, mais s'inquiètent de l'impact de ce jeu sur la relation que leurs fils peuvent développer. Plusieurs y voient à travers ces jeux de la violence qui finit par les épuiser psychologiquement. Beaucoup d'adultes avouent s'être mesurés physiquement avec un ou plusieurs frères durant leur enfance et leur adolescence. Pour Paquette (2014), les jeunes n'apprennent pas seulement à développer leurs habiletés de bataille mais apprennent aussi à prendre conscience de la force et des habiletés de leurs adversaires. Une grande majorité de pères veulent que leurs gars se développent et deviennent des hommes capables de se défendre physiquement. Ils se soucient que leurs fils puissent évoluer dans la société dans un rapport physique et pas seulement intellectuel.

Paquette (2014) poursuit en spécifiant que le judo doit être vu comme un jeu de batailles, alors qu'on voit les enfants se pousser, se rouler par terre, s'immobiliser. Et très souvent, le plus fort des deux adversaires va laisser des chances à l'autre. Si l'un des deux abuse de sa force, l'autre n'aura pas de plaisir, ce qui mettra fin au jeu rapidement, et aucun des deux n'en retirera de bénéfices. Les enfants reconnaissent vite ce genre d'adversaire et n'aiment pas jouer avec lui. Monsieur Paquette mentionne qu'une étude britannique s'est intéressée à la capacité des enfants de 4 ans et d'adultes à faire la différence entre un jeu de bataille et une vraie bataille. Il en est ressorti que les adultes ont beaucoup plus de mal à faire des distinctions justes, alors que les enfants, eux, n'avaient aucun mal à savoir ce qui relevait de l'agression et ce

qui relevait du jeu. Par exemple, quand c'est un jeu, il y a des signes de plaisir évident : sourire, rire, etc. L'important dans le jeu, c'est la réciprocité. Il faut que ça aille dans les deux sens, pas que ce soit toujours le même qui gagne ou qui perd. Où il n'y a pas de plaisir, il n'y a pas de plaisir !

2.1 Définitions et significations du judo

Avant de parler de définitions du judo, il serait intéressant de voir son origine et sa signification littérale. Cadot (2015) nous précise que le kanji " jù, 柔 " issu du chinois désigne l'adaptation; principe sur lequel repose le judo. Ce caractère signifiait, à l'origine, jeune plante, jeune pousse ... et, par extension flexible, élastique, tendre, souple, doux. En 1127, en Chine, une école philosophique nommée Jù Tao (jùdo en japonais) fut fondée. En 1882, Jigoro Kano reprit ce terme pour fonder le Kodokan, qui fut son école, afin de propager à travers le monde son art que l'on connaît aujourd'hui sous le nom de judo. C'est en découvrant la signification du mot " judo " qu'on peut mieux comprendre sa raison d'être dans cet essai. Dans la langue française, " judo " se traduit comme étant " la voie de la souplesse ", alors que dans la langue de Shakespeare, il se traduit par " the way of gentleness ". Cette dernière traduction nous fait passer d'une qualité physique à une qualité morale, la gentillesse. Fukuda (2004, p.150), qui fut la première femme à étudier le judo sous la direction du maître Kano qui possédait aussi un Doctorat de sciences esthétiques et morales de l'Université impériale de Tokyo, disait « Be Strong, Gentle and Beautiful; In Mind, Body, and Spirit ». D'ailleurs Cadot (2015) ajoute que le judo est également le principe de la tendresse et de la douceur et donc de la sympathie et de l'empathie. Un cœur dur et sec n'est pas compatible avec le judo. Au contraire, un cœur tendre, doux, généreux et compréhensif est nécessaire. Nous voyons qu'il y a un pas, et même un

grand pas, à franchir pour passer du comportement inacceptable à une attitude exemplaire.

Pour aller plus loin dans notre compréhension, examinons les différentes définitions du judo connues aujourd'hui qui nous mèneront à comprendre quelle vision du judo pourrait être la plus appropriée pour des jeunes en difficulté. Nous allons donc nous attarder à la perception qu'ont, du judo, ceux qui l'adoptent.

Tout d'abord, il y a ceux qui le définissent comme un "sport de combat" (Micro Robert, 1980), ils le voient donc avec une notion de victoire et de défaite, c'est ce qui caractérise tous les sports. Dans cette vision du judo, il y a un besoin de connaître sa valeur en s'opposant à l'autre. Dans sa popularité, le judo est devenu un sport olympique. Malheureusement, ce choix oblige plusieurs judokas à s'entraîner en musculation, ce qui a fait dire à Behrendt (2001) que l'homme en vient à ressembler plus à un dynamophile qu'à un judoka.

Dans une autre optique, il y a ceux qui le voient et le pratiquent comme "art martial". L'art étant une activité humaine spécifique faisant appel à certaines facultés sensorielles, esthétiques et intellectuelles (Petit Larousse illustré, 1982). Le mot "art" accompagné du mot "martial" qui vient de Mars, considéré comme le Dieu de la guerre (Petit Larousse illustré, 1982); ce qui fait qu'un certain nombre d'adeptes le pratiquent pour l'état particulier de sensibilité lié au plaisir esthétique tout en n'oubliant pas que l'art martial se différencie du sport par un code moral qui l'accompagne.

Il ne faut pas oublier ceux qui le pratiquent comme une "discipline", c'est-à-dire une règle de conduite qu'ils s'imposent dans le but d'atteindre une compétence ou une maîtrise qui se manifeste par les niveaux atteints qu'on appelle grades.

Quant à ceux qui poussent plus loin leur désir d'intégrer les concepts enseignés, le judo devient une " philosophie " qui se veut une manière de voir, de comprendre, d'interpréter le monde et les choses de la vie qui guident le comportement humain.

Et pour ceux qui vivent le judo, c'est un "mode de vie", une manière d'être et de penser.

Quant au fondateur Kano, il voyait le judo comme un art, comme une philosophie de vie et comme un sport ou une méthode de culture physique; ce qui est très proche des perceptions des adeptes qui suivirent et des définitions ci-haut mentionnées.

Regardons ensemble comment il est venu jusqu'à nous. Le fondateur du judo, de par son poste au ministère de l'Éducation du Japon, a permis que le judo puisse devenir une matière académique et se pratiquer tous les jours dans les écoles. Le judo a donc eu, au départ, une couleur éducative au Japon. Lorsque le fondateur, docteur Kano, décida de voyager à travers le monde pour proposer sa méthode, les différentes populations ont plutôt perçu le judo comme un sport et il fut rapidement adopté comme tel.

Mais, pour tous ceux qui ont une grande connaissance de cet art, le judo est vu comme un mouvement humaniste attaché à l'amélioration des conditions de vie de l'être humain par l'éducation physique, à l'optimisation des relations avec autrui par l'entraide mutuelle qui mène à une prospérité mutuelle et à la recherche de la perfection par un usage approprié de l'énergie (Cadot, 2015).

Que ce soit hier ou aujourd'hui, comme le souligne Ortega (1996), les jeunes se cherchent une voie intérieure pour vivre en harmonie avec soi et autrui et ils ont besoin de repères dans la société dans laquelle nous vivons. Étant donné que le judo, qui est une voie de la famille des arts martiaux, permet le combat ultime avec soi-

même pour apprendre à se connaître dans l'action ; il est évident qu'un processus de croissance personnelle et sociale peut alors s'installer à l'intérieur de chaque pratiquant (Hébert, 1998).

CHAPITRE III

RECENSION DES ÉCRITS CADRE THÉORIQUE

3.1. Introduction

La littérature démontre depuis plus de 40 ans avec nombre d'auteurs, qui se sont impliqués dans des recherches, que le judo est un outil privilégié pour venir en aide à des jeunes vivant toute sorte de difficulté. Dans cet essai, par une revue de littérature, nous proposons une exploration des différents types d'intervention qui utilisent les arts martiaux et plus spécifiquement le judo comme médium pour aider les jeunes à vivre et non survivre dans les différentes facettes de leur vie.

Les jeunes veulent savoir dès le début de l'adolescence, s'ils ne sont plus des enfants et pas encore des adultes, qui sont-ils ? La recherche d'identité est un moment crucial de leur vie. La société moderne cherche à catégoriser l'humain dans son développement pour tenter d'expliquer son comportement à travers les différentes étapes qu'il traverse tout au long de sa vie. Une des étapes qui intéresse cet essai est l'adolescence et les difficultés qui l'accompagnent. Le mot adolescence (Dictionnaire Quillet de la langue française, 1990) vient du mot latin "*adolescere*" qui veut dire grandir. Qui dit grandir, dit laisser quelque chose derrière soi. C'est le passage, par exemple, de l'enfant à l'adolescent l'obligeant à faire des deuils. Dans cette étape de sa vie, le jeune désire mettre fin à l'idéalisation de l'enfant par les parents en plus de

ne plus vouloir idéaliser lui-même ses parents ; ce qu'il veut, c'est s'idéaliser lui-même. Pour cela, le jeune doit accepter et vivre des changements qui comportent des risques de dérapage. Notamment des enjeux importants, tel que la construction de l'identité ; il se demande à quoi ou à qui il veut ressembler. L'appartenance à un groupe de pairs avec le sentiment qui l'accompagne va l'aider dans son cheminement d'adolescent. C'est pourquoi l'adolescent passe soudainement de périodes de contentement de soi-même à des phases de retrait, de trouble, de mésestime due à la suppression des points de repère de son enfance (Secret Bobolakis, 2012). Il est évident qu'un bon nombre de jeunes réagissent mal à ce passage obligatoire de la vie. Un encadrement spécifique est souvent utile et parfois même nécessaire pour aider les jeunes à surmonter les écueils mis sur leur chemin, soit par la vie ou par eux-mêmes. Parmi ces écueils, il y a l'isolement souvent causé par un échec lors de la transition de la famille vers le groupe de pairs (Vanek-Dreyfus, 2005), le retrait qui apaise toutes sortes de tensions ressenties (Pommereau, 2003) ainsi que les difficultés au plan social. Il y a des choix réactionnels qui positionnent les jeunes en risque de décrocher, d'avoir des idées suicidaires ou d'avoir des troubles de comportements ou toutes autres difficultés qui sont vécues intérieurement comme des impasses. Voyons ce que les auteurs suivants ont identifié comme bénéfiques liés à la pratique d'activités sportives ou d'arts martiaux pour des jeunes en difficulté. Les questions d'appartenance, de construction de l'identité, d'idéalisation et d'identification seront abordées en lien avec la pratique du judo afin de voir son impact sur le plan psychologique sans nier les bienfaits physiologiques produits par l'entraînement en judo qui seront peu abordés dans cet essai.

3.1.1 Thérapie par les arts martiaux

Lamarre (1999) nous parle de l'art martial-thérapie comme étant une thérapie alternative ou complémentaire pour un problème médical en utilisant des arts martiaux. Cela peut inclure des handicaps physiques ou troubles mentaux. La thérapie peut impliquer des applications telles que la promotion de l'équilibre kinesthésique chez les personnes âgées ou affaiblies, par exemple à travers la pratique du Tai Chi, ou la réduction de l'agressivité d'une population spécifique par le biais d'un art martial. Dans l'essai qui nous concerne, le judo est considéré.

3.1.1.1 Particularités et caractéristiques de la thérapie par les arts martiaux

Bien que les traitements plus conventionnels, tels que l'entraînement physique et la psychothérapie, présentent des avantages ; la thérapie par les arts martiaux peut inclure des traits uniques dont d'autres thérapies ne tiennent pas compte dans leur pratique. Par exemple, chez les enfants ayant une faible estime de soi, l'art martial-thérapie peut développer simultanément des domaines tels que des compétences d'autodéfense (pour se défendre contre l'intimidation physique), le conditionnement physique, des instructions sur la façon de gérer des scénarios de stress dans un contexte physique ou mental, et la confiance en soi, grâce à des applications réussies de techniques martiales tels que les cassages de planche ou les katas (Lamarre, 1999). Dans les caractéristiques essentielles de l'art-martial-thérapie, il y a le type d'art martial ainsi que les plans de leçon de l'instructeur. La recherche dans ce domaine n'a pas encore déterminé quelles caractéristiques particulières des arts martiaux ont une valeur thérapeutique définitive (Lamarre, 1999). Nous tenterons d'y répondre dans cet essai.

3.1.2 La pratique martiale et les comportements prosociaux

Une question importante avec la thérapie par les arts martiaux dans un contexte psychologique est la distinction entre une approche thérapeutique et une approche martiale. Avec l'évolution des arts martiaux dans les systèmes de combat et sports de combat (kickboxing, arts martiaux mixtes), plusieurs instructeurs et organisations enseignent seulement des techniques martiales de combat en portant peu d'attention aux questions philosophiques, spirituelles ou sociales (Lamarre, 1999). Ce qui en soi nous éloigne de l'impact potentiel thérapeutique qu'un art martial peut avoir ; ce que les auteurs Caouette et Van Gijseghem (1991) mentionnent dans un article de la Revue Canadienne de psychoéducation en parlant du judo comme outil susceptible de faciliter la thérapie de l'adolescent délinquant narcissique.

« Hypothetically, if these philosophical/societal teachings were one of the specific therapeutic factors in martial arts study, studying an art without these teachings would be of little therapeutic benefit, and arguably detrimental to psychological health » (Reynes and Lorant, 2002).

Cette hypothèse précise la démarcation entre un sport de combat et un art martial. Ce qui nous conduit à la question de savoir quels arts martiaux favorisent ou inhibent les comportements prosociaux, en particulier chez les jeunes et les adolescents ? Et les études, avec des méthodologies de haute qualité, qui se consacrent à ce sujet particulier sont récentes.

Beaucoup d'études seraient intéressantes si nous pouvions suivre à long terme l'efficacité des pratiques martiales sur les participants ; et surtout, si nous pouvions comparer des résultats d'impacts selon la provenance du type d'art martial pratiqué.

3.2 Impacts physiologiques de la pratique du judo

3.2.1 Amélioration des différents systèmes physiologiques

Tout d'abord, ce qui est le plus facilement observable c'est l'aspect physique. L'entraînement produit une catharsis physique qui produit des effets bénéfiques sur les systèmes musculo-squelettique, neurologique et cardiorespiratoire (Gleser & Lison, 1986). D'ailleurs, les impressions cliniques confirment les découvertes des autres auteurs décrivant les effets bénéfiques du sport sur les différents systèmes physiologiques (Davis & Byrd, 1975; Greist, Klein, Eischman, Farris, Gurman & Morgan, 1978; Pfaner, 1978 ; Van Krevelen, 1974). Lors d'un colloque en 1998 sur la santé des adolescents, Jacques Hébert vient nous rappeler, tout comme Laborit (1989), qu' « il faut remettre le corps en mouvement et qu'en bout de ligne c'est la finalité des thérapies ».

Gleser, Margulies, Nyska, Porat, Mendelberg & Wertman (1992) nous parlent d'une étude remarquable d'un chercheur, qui était un ancien champion de Judo en Israël, qui a enseigné une forme modifiée de judo aux enfants qui ont des déficiences visuelles et mentales importantes, et dans certains cas, une déficience physique comme la paralysie cérébrale. « The resulting increase in physical and cognitive abilities of all the children was of greater quantity than other previous forms of physical exercise, in addition to being longer lasting » (Gleser *et al.*, 1992). Il ne faudrait tout de même ne pas se méprendre sur les problèmes que peuvent causer la pratique de certains arts martiaux. Par exemple, il n'y a aucun avantage, mais plutôt de gros risques de blessure, pour des personnes d'un certain âge ou de jeunes enfants « à s'adonner à la pratique du Muay Thai qui exige un haut niveau de conditionnement physique et intègre des techniques très dommageables avec les coudes, les genoux, les jambes et les poings ainsi que le Jiu-Jitsu Brésilien qui met

l'accent sur les techniques d'hyper-extension aux jointures au point de mener à la soumission due à la douleur » (Gleser *et al.*, 1992). Cependant, dans certains arts martiaux comme le judo kôdôkan, son fondateur a su modifier le jiu-jitsu originel en une nouvelle discipline, de sorte que la maîtrise martiale a été accentuée en faveur du mieux-être physique.

3.2.1.1 Habiletés motrices

Le judo permet un apprentissage spécialisé au niveau des habiletés motrices chez l'enfant qui développe son sens de la latéralité et de la directionnalité. Il se produit également une amélioration de la coordination motrice et une conscience du corps dans l'espace. Plus il y aura de stimuli et plus le renforcement liera l'intention à une action précise. Les enfants se situeront plus facilement et se déplaceront avec plus d'aisance et de précision. Les habiletés motrices présentent un problème de taille pour les jeunes en difficulté. Par exemple, Lemay (1973) note que des problèmes moteurs au cours d'une séance de judo peuvent être associés à l'intolérance aux échecs ainsi qu'à la peur des blessures physiques. Ce qui peut mener ces jeunes à se retirer en invoquant des raisons tirées de leur répertoire de mécanismes de défense. Ils vont même jusqu'à se conduire de façon inacceptable pour recevoir une sanction d'exclusion plutôt que de faire face à leur incompétence devant leurs pairs. Le patron de comportement qui les mène à se faire rejeter, ils le connaissent bien et l'utilisent pour se protéger d'avoir à reconnaître qu'ils vivent des difficultés d'apprentissage et mettent la faute sur l'enseignant qui ne sait pas les comprendre.

3.2.2 Contact physique contrôlé

Avec le judo, les contacts physiques vont bien au-delà de la sensation corporelle. Gleser et Lison (1986), proposent des séances de judo permettant une opportunité de contact physique contrôlé, non dommageable pour le corps, qui peut produire une expérience correctrice. Par contre, Bredemeier, Shields, Weiss & Cooper (1987) observent une plus grande tolérance à l'égard des comportements agressifs chez les pratiquants de sports à forts contacts physiques qui présentent un moindre raisonnement moral ; ceux-ci sont eux-mêmes plus agressifs dans le cadre sportif et dans la vie quotidienne que les pratiquants de sports de faible ou de moyen contact. Il serait intéressant de s'attarder à l'impact du langage corporel, en judo, sur les échanges sociaux et sur la pacification des corps en ce qui concerne les gestes agressifs ressentis et sublimés autrement. De là, l'importance pour tous les intervenants qui enseignent un sport de contact de s'arrêter et de s'intéresser à ce que dit Courtine (1986) lorsqu'il parle de vouloir repenser le sport: « Le passage par une expérience corporelle peut rouvrir et nourrir le champ du langage et du social, rouvrir une parole qui peut pacifier la guerre des corps ».

Tout comme Hébert (2011) le précise, pensons que lorsque la parole s'avère difficile comme outil de relation interpersonnelle, le corps devient un médiateur crucial pour extérioriser ses émotions et réactiver sa capacité à l'introspection. Ce qui explique pourquoi, dans les arts martiaux traditionnels, la mise en action du corps canalise l'agressivité dans une voie positive pour faire la paix en soi et autour de soi (Hébert, 2011).

3.2.3 Maîtrise sur le corps et la volonté

Pour arriver à une certaine maîtrise sur le corps et la volonté, il serait intéressant de s'arrêter sur les exercices inclus dans la pratique du judo qui donnent à l'enfant des notions lui permettant de vivre avec un sentiment de maîtrise sur son environnement. Par exemple, des exercices qui mettent en jeu les notions de gauche et de droite, de haut et de bas, d'avant et d'arrière. Il est évident que pour avoir du contrôle sur un partenaire ou un adversaire lors d'un contact physique, l'atteinte d'une conscience spatiale est primordiale. Plusieurs activités, telles que la danse, la gymnastique et la natation, éveillent cette conscience spatiale mais le judo ajoute la possibilité de la vivre à travers une relation de contact relayant au premier plan l'impact de la proximité avec l'autre.

Les auteurs Dulberg et Bennett (1980) affirment que le contrôle sur le corps augmente la ténacité et la persévérance et que le contrôle sur la volonté permet la maîtrise sur le corps. Comme exemple, ils citent un jeune qui avait des difficultés de coordination et était très obsédé par son corps. En dépit qu'il était un des plus faibles de la classe, sa persévérance et sa ténacité ont permis une amélioration considérable dans un temps très court. Comme conséquence, son estime de soi a augmenté.

Remarquons que dans les arts martiaux qui priorisent l'interne, Fuller (1988) mentionne que la gestion du stress est négociée d'une manière non verbale, utilisant le corps lui-même comme outil d'apprentissage. Également, l'auteur Le Gal (2016, p.23) prend une citation de Funakoshi, qui est le fondateur du Karaté, pour insister sur l'importance du corps dans l'apprentissage; lisons-la avec attention: « Ce que vous aurez appris en écoutant les paroles des autres, vous l'oublierez bien vite. Ce que vous aurez compris avec la totalité de votre corps, vous vous en souviendrez toute votre vie »; les automatismes en sont un bon exemple.

3.3 Impacts psychologiques de la pratique du judo

Il est évident qu'il est plus facile de démontrer les avantages physiologiques de la pratique d'un sport que ses avantages psychologiques, étant plus difficiles à observer.

La définition de concepts tels qu' "attitudes agressives", "confiance en soi" et "bonheur" peut être une tâche difficile en psychologie comparativement aux concepts physiologiques tels que "l'amélioration de la santé cardiovasculaire ". C'est pourquoi, dans toute étude psychologique, il y a une maîtrise conceptuelle à acquérir.

Voyons ce que les recherches proposent sur l'impact de la pratique d'un art martial en lien avec la santé psychologique du pratiquant. La plupart des recherches sur les programmes d'arts martiaux n'étant basée que sur des hypothèses et non des théories explicites (Bloem & Moget, 2000), nous nous devons d'être prudents quant aux conclusions qu'elles proposent. Ce qu'il faut retenir des arts martiaux, c'est qu'à l'origine de ceux-ci un code d'honneur s'est développé et il a conduit à un développement moral et intellectuel des pratiquants. C'est pourquoi, aujourd'hui, le but ultime de la pratique de l'art martial est la réalisation du Soi plutôt que l'efficacité ultime dans le combat (Draeger, 1974 ; Donohue, 1999). En accord avec Hébert (1998), il y a une nuance entre un art martial et un sport. Bien sûr que les deux mettent en action le corps dans le but d'une maîtrise motrice, mais la dimension philosophique associée à des valeurs pacifiques appartient à l'art martial traditionnel.

Même si l'objectif premier de cet essai est de voir en quoi le judo peut être un programme d'aide et de prévention pour les jeunes vivant des difficultés, il est évident qu'il sous-tend une aide pour une population autre, c'est-à-dire adulte.

Bloem & Moget (2000) ont tenté, à travers une méta-analyse qualitative, de rendre explicite les avantages psychologiques de la pratique du budo (art martial). Ils ont regroupé 21 études qui rapportaient des discussions sur l'effet de la pratique d'un art

martial sur la santé psychologique. Voici ce qui en est ressorti : 1- au niveau des traits de personnalité, il y a eu diminution de l'état d'anxiété, augmentation de la perception du contrôle, augmentation de l'estime de soi, diminution de la perception de vulnérabilité et augmentation de l'engagement social; 2- il y a eu diminution pour l'agression et 3- pour les dimensions existentielles, il y a eu augmentation de l'actualisation du Soi et de l'autonomie.

Si nous voulons identifier les objectifs et les chaînes causales, nous nous devons de clarifier que ce sont les arts martiaux traditionnels qui ont un effet sur les variables psychologiques et non les arts martiaux en général.

Les caractéristiques retenues et mentionnées dans les arts martiaux traditionnels par Trulson (1986) et Nonsanchuk (1981, 1989 et 1999) sont les Katas qui sont des chorégraphies de combats, la méditation et la philosophie avec comme objectif le développement personnel et tout ça sans compétition avec autrui car le véritable adversaire à vaincre et surtout convaincre est soi-même. Nosanchuk & MacNeil (1989) abondent dans ce sens en affirmant que l'effet psychologique des arts martiaux peut être attribué aux caractéristiques de la formation traditionnelle. Draeger et Donohue (1991) les précisent : la hiérarchie, l'étiquette et les rituels, le Kata au centre principal de la formation, l'identité du groupe à travers les vêtements et la technique, l'uniforme de la pratique, la transformation spirituelle, les processus éducatifs spécifiques de l'art et le dojo comme lieu de formation. Nous ne sommes pas loin d'une psychologie humaniste et existentielle qui mènent à la satisfaction de nos besoins tels que mentionnés dans la hiérarchie des besoins de Maslow (Maslow, 1943) : besoins physiologiques, besoins de sécurité, besoins d'appartenance, besoins d'estime, besoins cognitifs, besoins esthétiques et l'ultime besoin d'actualisation de soi. N'est-ce pas que les adeptes d'arts martiaux recherchent à travers leur pratique un besoin de sécurité en ayant comme outil une technique de combat ; également d'être bien dans leur corps par l'atteinte d'une bonne condition physique? Lors du choix

d'un art martial, un sentiment d'appartenance distinct à la discipline sélectionnée s'installe par rapport aux autres arts martiaux. Quant à la maîtrise de la complexité de l'art, elle mène à une meilleure cognition et une estime de soi remarquable. Pour ce qui est de la pratique des Katas, elle nourrit le besoin d'esthétique par sa beauté du geste. Et pour terminer, le chercheur qui est impliqué dans le domaine depuis de longues années a constaté que les personnes qui s'adonnent à un art martial traditionnel depuis longtemps poursuivent leur pratique en réalisant à quel point ils se sont développés personnellement, ce qui ressemble beaucoup à une recherche d'actualisation de soi.

3.3.1 Acceptation de l'autorité

« Il est important de bien comprendre que le symbole de l'autorité qui s'oppose au comportement inadapté est perçu par l'adolescent comme un ennemi, ce qui nourrit son indifférence apparente envers les conséquences de ses actions inappropriées. Il obtient, par conséquent, un contrôle suprême. D'autre part, si la personne qui représente l'autorité cherche à être amie avec le jeune en lui pardonnant ses mauvaises actions, elle sera perçue comme quelqu'un de manipulable. C'est pourquoi, par une réflexion approfondie, le fondateur du judo a proposé un système de gradation pouvant permettre que l'estime de soi puisse être artificiellement gonflée ; ce qui rend plus facile l'acceptation de l'enseignement, des critiques et des demandes et aide au processus d'adaptation. . » (Gleser & Lison, 1986)

Les auteurs précités ont observé, chez les participants de leur étude pilote, une acceptation de l'autorité, une volonté de faire face aux situations nouvelles ou stressantes d'une manière plus détendue et confiante et une acceptation de la responsabilité de leurs propres actions. Il est intéressant de voir à quel point il y a une perception similaire, par le jeune délinquant ou le patient, que le Sensei (l'enseignant) ou le thérapeute est investi de toute-puissance (Aichhorn, 1925; Eissler, 1949) et d'omniscience (Yochelson & Samenow, 1975) et cela peut, selon Kohut (1971), créer

un transfert-miroir grandiose. Aussi, le Sensei tout comme « le thérapeute peut imposer un arrêt d'agir qui facilite le transfert narcissique (Yochelson & Samenow), tout ceci dans le but d'aider le patient ou le jeune à faire le deuil de sa toute-puissance (Van Gijseghem, 1988). Dans une étude ultérieure de Caouette et Gijseghem (1991), ces auteurs mentionnent que l'apprentissage des principes du judo donne de bons outils pour faciliter l'acceptation du deuil du sentiment de toute puissance du délinquant.

Le Sensei qui exerce une autorité bienveillante en expliquant, en démontrant et en donnant une assistance manuelle minimale au pratiquant favorise l'apprentissage et la réussite du mouvement (Bresciani, 1984). Cette approche mène à une maîtrise de l'art et favorise la confiance entre les pratiquants tout en évitant les blessures physiques et psychiques. Un bon Sensei va doser l'intensité et la durée des moments d'impuissance du jeune pratiquant afin que ceux-ci soient bénéfiques à son développement. Le professeur se doit également de demeurer constant dans son soutien et son cadre pendant que les changements s'opèrent chez l'élève qui vise des idéaux réalistes plutôt que grandioses d'invulnérabilité. De plus, « un retour régulier par l'instructeur ou l'animateur de l'activité enseignée est nécessaire et ce, par des exemples qui vont permettre aux jeunes d'envisager concrètement comment leurs compétences acquises peuvent être réutilisées lorsque surgit une difficulté dans leur vie » (Danish, Petitpas & Hale, 1990).

Caouette et Gijseghem (1991) nous font remarquer que si le Sensei veut obtenir le respect et pouvoir donner consignes pour une pratique sécuritaire du judo, il se doit de favoriser un contexte ludique. Par la suite, l'élève pourra généraliser progressivement dans sa vie de tous les jours son comportement respectueux vécu dans ses pratiques. Permettons-nous donc d'explorer l'aspect ludique de l'autorité, en particulier celle d'un parent. Selon Paquette (2014), la seule dimension parentale où les pères en font plus que les mères, ce sont dans les jeux physiques et spécifiquement

les jeux de bataille ; particulièrement avec les garçons. Cette première étape d'apprentissage prépare le petit garçon au même jeu avec les jeunes de son âge. C'est pourquoi le parent a un rôle crucial dans ces échanges et doit bien gérer les choses. Par exemple, établir des règles comme ne pas donner de coups (pieds ou poings). Pour Paquette (2014), l'enfant doit comprendre que c'est le père qui a le contrôle des règles et quant à lui, il doit laisser l'enfant gagner de temps en temps ; tout comme le Sensei le fait en judo afin de développer la confiance et l'estime de soi chez ses élèves. Même si la victoire est connue d'avance, et que l'enfant le sait, elle a tout de même un impact positif sur lui. Que ce soit le père ou le Sensei, ils sont là pour permettre à l'enfant de vivre différentes émotions. Si le rôle du responsable n'est pas bien joué et que l'enfant n'a aucune chance, il ne va pas aimer ça du tout. La frustration viendra et l'enfant ne voudra plus jouer. N'oublions pas que le but du *jeu* de batailles est d'apprendre à réguler les émotions, autant de colère que de joie. Les jeux de bataille des garçons avec leur père qui sont de qualité font de ces jeunes qu'ils sont moins agressifs à l'extérieur dans leurs relations avec leurs pairs. Quant aux filles, Paquette (2014) constate qu'elles veulent contrôler le jeu parce qu'elles ont peur ; alors le jeu de bataille se transforme en autre chose. Il y présente la relation d'activation, c'est-à-dire le lien d'attachement particulier qui se développe entre un enfant et son père lorsque ce dernier l'invite à prendre des risques au cours de l'exploration de l'environnement tout en assurant sa protection par la mise de limites (Paquette, 2014). « La relation d'activation est une autre forme d'attachement qui prépare l'enfant à la prise de risque, à la compétition et à l'intégration dans la collectivité. Il s'agit de confrontations ludiques dont les règles sont établies et appliquées par l'adulte. Au moindre débordement, le jeu s'arrête » (Paquette, 2014). Il en va de même lors des compétitions de judo où les marques de respect sont incluses dans les rituels de combat et l'autorité des juges n'est pas vue comme une menace pour le délinquant mais un guide l'aidant à se structurer tout en lui permettant de se valoriser.

Prenons le salut, comme exemple, pour expliquer une étape importante en judo dans le cheminement d'un jeune en difficulté. C'est très dérangeant pour un jeune délinquant d'accepter de s'incliner devant la personne qui représente l'autorité, mais il sait que s'il le fait il sera bénéficiaire d'un enseignement privilégié ; c'est-à-dire qu'il apprendra comment vaincre ses peurs par la maîtrise des techniques de combat appliquées sur ses partenaires qu'il voyait comme des adversaires qui maintenaient ses peurs en vie. C'est pour cela que le jeune va faire des concessions. Même s'il se comporte en délinquant à l'extérieur du dojo (lieu de pratique d'un art martial), le jeune parviendra à s'incliner devant le Sensei et les partenaires d'entraînement sur le tatami en signe de reconnaissance pour le respect qu'il reçoit et qu'il donne en retour.

3.3.2 Contrôle du comportement

Pour Mandel, Weizmann, Millan, Greenhow et Speirs (1975), le comportement de destruction d'adolescents est particulièrement saillant dans les troubles de comportement. Le comportement dans lequel les adolescents s'engagent montre souvent peu de préoccupation des conséquences à long terme, ce qui fait que son contrôle est extrêmement difficile.

Quant à Daniels et Thornton (1990, 1992), leurs études ont fourni un support à l'affirmation que la longueur de formation dans les arts martiaux soit négativement corrélée avec les niveaux d'hostilité. Ils mentionnent qu'il était évident que la durée de formation chez les pratiquants d'arts martiaux avait un effet significatif sur les niveaux d'hostilité. Bref, les débutants attirés par les arts martiaux étaient plus hostiles, mais l'hostilité diminuait avec la durée de la formation. Le mot hostilité est utilisé ici dans son sens le plus large ; il peut inclure non seulement un état affectif, mais aussi des comportements manifestes, englobés sous des termes tels

qu'agression, aussi bien que des croyances cognitives et des attitudes. Les résultats fournissent un soutien à la notion que la discipline dans les arts martiaux peut réduire l'hostilité violente plutôt que de servir de modèle pour un tel comportement. Force est de constater qu'il y a des caractéristiques communes entre les arts martiaux, comme le respect du Sensei et de l'adversaire et le contrôle sur les réponses du corps (de l'organisme), qui puissent mener à une réduction d'hostilité agressive. Ainsi donc, le développement de ces inhibiteurs semblerait dépasser n'importe quels effets de modélisation positifs (Bandura, 1973), qui peuvent provenir de la formation.

Par exemple, le judo offre une manière de canaliser l'agressivité et contrôle l'esprit sans faire mal. L'acquisition d'habiletés par l'entraînement a donné, à chacun des adolescents inscrits dans un programme de judo, un sentiment de compétence qui se manifestait par un degré plus élevé de tolérance à la frustration, une augmentation du sentiment de sécurité, une plus grande autonomie et plus d'estime de soi (Greist et al., 1978 ; Van Krevelen, 1974). Une réduction de l'acting-out dans la classe de judo et à la maison fut constatée.

Vanfraechem-Raway (1980) parle d'effets différents chez les garçons et chez les filles. La pratique du judo, selon lui, permettrait aux garçons d'acquérir une meilleure adaptation à la frustration et aux filles de s'individualiser.

3.3.3 Amélioration du comportement dans les différents aspects de la vie

Pour Mandel et al. (1975), le comportement souvent destructeur des adolescents perturbés est vu comme devant être modifié en canalisant créativement la force potentielle. ". Voyons ce que certains auteurs proposent. Gleser et Lison (1986) sont des chercheurs qui ont constaté, par la pratique du judo, une amélioration

significative du comportement et qui se généralisait aux différents domaines de la vie. Par exemple, la répétition des saluts entre partenaires et le respect qui l'accompagne ont permis de transposer ce comportement dans la vie de tous les jours. Behrendt (2001) pense que si nous voulons grandir, il faut supprimer les fautes personnelles et les remplacer par des vertus. En d'autres mots, endormons les défauts et éveillons les qualités. D'ailleurs, Damon (2003) parle du *développement positif des jeunes* en contraste avec les déficits qu'ils ont et qui mènent souvent à des dérapages comportementaux. Ce développement devient bénéfique pour la nature de l'enfant, l'interaction entre l'enfant et sa communauté, et sa croissance morale. C'est pourquoi les figures d'autorité doivent être conscientes de l'impact déterminant qu'elles auront par leurs interventions ; à savoir qu'elles seront perçues comme des ennemi(e)s ou des ami(e)s de ces jeunes, ce qui va nuire ou aider au changement souhaité. Les jeunes, malgré leurs désavantages tirés de leur passé et leurs histoires troublantes, ont tous un potentiel qui leur permet de se développer dans les milieux où ils vivent ; à nous de les aider dans leurs talents, leurs intérêts et leurs forces à faire les bons choix. Nous voulons tous qu'ils soient des ressources plutôt que des problèmes pour la société (Damon, 2003). Nous ne devons pas perdre de vue que les jeunes ont une capacité de résilience assez remarquable. C'est pourquoi, en accord avec Cadot (2015), les personnes qui travaillent avec des jeunes en difficulté se doivent de miser sur leur potentiel d'adaptation en leur montrant les ajustements de conduite qu'ils peuvent adopter afin de faire évoluer une situation dans un sens constructif.

3.3.4 Réduction marquée de colère avec une pratique librement consentie

Une mise au point semble nécessaire quant à la place de l'agressivité dans le sport. Toutes les personnes impliquées dans le sport se doivent d'avoir une compréhension élargie de l'agressivité humaine, ce qui permettra à tous d'en bénéficier (Burton,

2005). Il est admis dans les milieux sportifs que l'agressivité confère un avantage compétitif. Il faut tout de même porter attention à l'expression saine de l'agressivité qui doit s'apparenter plus à la combativité dans l'exercice d'une activité sportive plutôt qu'à un support de gestes violents inappropriés. Le sport se doit d'être un exercice qui fait la promotion de la santé dans le développement psychologique des pratiquants et permettre aux spectateurs de conserver un intérêt pour l'effort déployé des participants afin d'en tirer du plaisir. De plus, comme le développement de tout être humain se poursuit tout au long de sa vie, l'agressivité saine exprimée dans le sport conduira à faciliter la résolution de conflits dans la vie par l'utilisation appropriée d'énergie dans quelque situation que ce soit. Il est important que l'expérience acquise, en ce qui concerne l'expression ou le contrôle de l'agressivité, dans la pratique sportive puisse se généraliser dans les différents contextes sociaux (Burton, 2005). Il apparaît que la pratique des sports de combats orientaux semble s'accompagner d'un certain bienfait pour les pratiquants, surtout en matière d'agression et de maîtrise émotionnelle (Reynès et Lorant, 2003, p. 3). Reynès et Lorant (2003) affirment qu'il y a une relation étroite entre l'agressivité dans sa forme réactive et l'émotion de colère. Les comportements d'agression dans leur forme réactive, en tant qu'extériorisation de l'affect, sont fortement conditionnés par les renforcements sociaux alors que la colère procède avant tout d'un ressenti individuel et moins sujette aux contraintes sociales.

Daniel Paquette (2014), professeur à l'école de psychoéducation de l'Université de Montréal, nous mentionne qu'à travers ces jeux dit de batailles les enfants apprennent à gérer leur colère et leur excitation ; et toujours selon lui, il n'y a pas d'impact négatif connu de ces jeux. Si les enfants n'ont pas de problème de comportement, il y a moins de 1% des chances que le jeu finisse en bataille ; pour ce qui est de l'enfant qui a un profil agressif il y a une chance sur trois. Dû au fait que les enfants reconnaissent vite ce genre d'adversaire et n'aiment pas jouer avec lui, Paquette souligne qu'il n'y a pas de dommages collatéraux à l'horizon. Pour les parents qui

s'inquiètent, un encadrement pourrait les rassurer ; de là l'importance de pratiquer un sport de contact, comme le judo par exemple, avec un guide pour structurer l'échange physique entre les jeunes.

Nosanchuk et MacNeil (1989), Daniels et Thornton (1990, 1992), Skelton, Glynn & Berta (1991) ainsi que Reynes et Lorant (2003) affirment tous dans leurs études que la pratique des sports de combats orientaux permet la réduction de l'agressivité. Nosanchuk et MacNeil (1989) vont plus loin en affirmant que la réduction d'hostilité s'observe seulement dans les arts martiaux traditionnels et plus encore avec le niveau de la ceinture. Lamarre et Nosanchuk (1999) vont dans le même sens mais ajoutent l'avoir observé dans une étude appliquée spécifiquement au judo. Quant à Fuller (1988), il affirme que la communication tactile entre partenaires, dans les arts doux, est importante dans la réduction de l'agressivité. Cela est possible parce que dans les arts doux, comme le judo par exemple, les partenaires apprennent comment diriger et ressentir l'équilibre de l'autre, l'énergie, le momentum et l'intention alors que dans les arts externes, comme le karaté et le tae kwon do, l'emphase est plus sur les frappes et moins sur le travail avec le partenaire. Quant à la colère, l'exercice modéré à intense est connu pour produire un effet sur elle (Greist et al, 1978). Donc, le judo comme exercice permettrait la régulation de la colère.

Par contre, un fait intéressant est à considérer ; les résultats d'une recherche de Reynes et Lorant (2000) montrent une réduction de la colère suite à la pratique en club par rapport à la pratique scolaire obligatoire. L'interprétation soulève l'importance du caractère plaisant attaché à la pratique ainsi que le bien-être ressenti lorsque que l'on fait une activité librement consentie.

Outre le plaisir lié à la pratique d'un art martial, certains chercheurs (Wann, Carlson, Holland, Jacob, Owens, & Wells, 1999) pointent vers un modèle de catharsis où l'investissement dans la pratique d'un art de combat permet à une personne de

dépenser de l'énergie émotionnelle afin de se relancer. Quant Tandy & Laflin (1973), ils prétendent que, selon la théorie de l'apprentissage social d'Albert Bandura (1973), de recevoir des éloges et des avantages pour la pratique d'activités violentes observées dans certains arts martiaux renforce la violence chez une personne et la conditionne à être plus agressive et hostile à l'extérieur de leur activité. Et Trulson, (1986) rajoute que ces activités contiennent peu d'enseignements moraux et philosophiques concernant la conduite.

3.3.5 Réduction de la violence

Avant de parler de réduction de la violence, pourrions-nous penser, tout comme Bernier (2006), que les violences observées chez les jeunes en difficulté puissent être une réponse au fait que ceux-ci ne se sentent pas reconnus dans leur unicité.

Yochelson & Samenow (1975) mentionnent qu'au niveau de la violence, nous observons beaucoup de gestes insensés posés par des jeunes en difficulté qui veulent montrer aux autres leur invulnérabilité alors qu'en fait ils veulent cacher leur peur d'avoir peur. Il est clairement établi, tant du point de vue comportemental (Russell & Arms, 1995; Greene, Lynch, Decker & Coles, 1997) que neurobiologique (Gerra, Zaimovic, Avanzini, Chittolini, Giucastro, Caccavari, Palladino, Maestri, Monica, Delsignore & Brambilla, 1997), une forte corrélation entre l'émotion de colère et l'agressivité réactive. Les enseignants doivent être vigilants afin de savoir comment doser le rythme et quand changer l'activité au bon moment pour éviter aux jeunes participants de vivre de l'anxiété qui peut les mener à des gestes de violence gratuits.

Comme le démontrent Gleser et Lison (1986), l'entraînement produit une catharsis physique et permet une canalisation de la violence. En effet, ils ont constaté que la violence a été considérablement réduite dans leur unité et ce, seulement après

quelques mois de pratique de judo. Daniels et Thornton (1992) voient même une diminution de l'agressivité avec violence et de violence verbale liée à l'entraînement dans les arts martiaux. Endreson & Olweus (2005) ont mené de leur côté une étude qui démontre que la participation dans des sports de puissance, incluant par exemple le kick-boxing, la boxe et la lutte, conduit à une augmentation d'implication antisociale sous la forme de niveaux élevés de violence aussi bien qu'un comportement antisocial non violent à l'extérieur de sport. Étant donné que les arts martiaux modernes ou sports de combat contiennent habituellement peu d'enseignements moraux et philosophiques concernant la conduite, il est défendable de conclure que les arts martiaux traditionnels qui offrent généralement ces enseignements ont plus de répercussion dans la réduction des comportements antisociaux chez les enfants et adolescents.

Pour en arriver là, le Sensei en judo doit pouvoir faire ressentir chez l'élève l'importance de sa « dimension corporelle » qui est le lieu d'émission ou de réception des violences et source des affects et également témoin de leurs effets ; ce qui est corroboré par Bernier (2006). Il se base sur une approche corporelle et affective, inspirée des arts martiaux et sports de combat, qui utilise les situations oppositionnelles à travers des simulations de combat visant à faire émerger l'émotionnel et l'angoisse en chacun de nous, pour ainsi découvrir nos limites comme source de transformation et de régulation vis-à-vis la violence; et ça se vit comme une initiation à soi et à autrui (Bernier, 2011).

3.3.6 Amélioration des relations interpersonnelles

Étant donné que l'humain est un être de relation, l'importance des relations interpersonnelles sont vitales pour le maintien de son équilibre ; par conséquent, les

relations avec les personnes significatives le sont tout autant. À ce sujet, Paquette & Bigras (2010) nous font remarquer que les pères assument davantage que les mères le rôle de promouvoir l'ouverture des enfants vers le monde extérieur.

Pour ce qui est du judo, il vient donc par sa méthode apprendre à l'élève à voir les autres comme des partenaires et des gens dans leur droit, dont l'intégrité physique et psychologique doit être respectée (Gleser & Lison, 1986). Le pratiquant en vient à ne plus voir l'autre comme un adversaire mais plutôt un coéquipier qui avance sur le même chemin que lui à la recherche d'une réponse à son questionnement existentiel ; celui de savoir comment être au monde à travers son corps. Dans son rapport à l'autre, le hasard peut mener à une rencontre ouverte à l'imprévu qui va produire une modification chez les jeunes en interaction. Cette rencontre étant possible que si les participants réalisent « l'aseptie », c'est-à-dire le nettoyage de tous les préjugés selon Tosquelles (1986) et aussi des jugements de valeur sur l'Autre selon Bernier (2006). Comme le mentionnait Jigoro Kano, fondateur du Judo, si tous les membres d'un groupe évitent tout comportement égoïste et agissent en prenant en compte les besoins et les situations particulières de chaque membre du groupe, les conflits peuvent naturellement être évités, ce qui favorise l'harmonie. Le conflit se fait au détriment de tous tandis que l'harmonie se fait au bénéfice de chacun (Murata, 2007). Le jeune qui vit des difficultés apprend que le vrai judoka ne s'abaisse pas à faire des menaces à ses pairs (Caouette & Van Gijseghem, 1991).

À ce sujet, Behrendt (2001) a écrit ceci à propos d'un champion japonais à qui il avait été demandé qu'elle était sa partie préférée du judo et il lui fut répondu: “ Le bain chaud et la camaraderie”. Cela faisait partie de son judo. Un judoka est plus que juste une machine ; c'est aussi un être qui vit avec une grande simplicité à la recherche d'humanité.

Dans l'approche proposée par Damon (2003), l'enfant est perçu comme un partenaire à part entière dans la relation communauté-enfant, assumant une part complète des droits et responsabilités.

3.3.7 Amélioration au niveau psychosocial

N'oublions pas que c'est souvent dans l'enfance que les jeunes ont, dans les pratiques sportives, des permissions et des encouragements à explorer leur capacité agressive et Burton (2005) abonde dans ce sens. Les auteurs qui abordent l'influence du sport sur la socialisation montrent des divergences ; certains y vantent ses vertus alors que d'autres y dénoncent ses effets pervers (Thomas, 1989). Il est souhaitable que les apprentissages d'attitudes sociales désirées que procure la pratique sportive soient transférables à la vie sociale (Parisot, 1991). Plusieurs y voient dans le sport une panacée comme solution à la délinquance (Clément, 1981, 1995 ; Lacombe, 1995 & Feldman, 1997). Par exemple, la substitution d'un relâchement socialement préjudiciable des pulsions agressives à un relâchement contrôlé dans une activité réglementée pour permettre d'apprendre le respect de règles (Reynès & Lorant, 2003). Pyecha (1970) montre qu'après huit semaines d'entraînement, les sujets ayant fait du judo présentent des caractéristiques prosociales plus développées que ceux ayant fait du handball ou du badminton ; ces qualités étant la sociabilité, la coopération, un caractère agréable, la gentillesse, l'adaptabilité, la confiance en autrui, la chaleur et l'attention. Paquette (2014) abonde dans ce sens lorsqu'il parle de jeux de bataille entre un père et son fils et ajoute que ces jeux-là entre petits gars contribuent à raffermir les liens sociaux et ceux-ci deviennent de « grands chums ». Par contre, si l'on se dirige vers l'aspect sportif en se référant à la théorie de l'apprentissage social de Bandura (1980), Nonsanchuk & McNeil (1989) voient le sport comme un outil d'apprentissage des conduites agressives et comme un des

principaux responsables de la violence actuelle. Malheureusement, nous remarquons que le jeune a cette possibilité d'apprendre comment contourner un règlement (Durand, 1987) par la tolérance à la violation de celui-ci en ne se faisant sanctionner que très légèrement. Burton (2005) rajoute que la réponse des adultes aux tendances agressives des jeunes lors de la pratique sportive, que ce soient les parents, les membres de la famille, les éducateurs physiques, les instructeurs ainsi que les coaches, peut supporter ou aider ces adolescents dans l'expression de comportements agressifs ou non-agressifs.

Voyons ce qui est mentionné sur les sports de combat, en particulier le judo, qui ont pour réputation de faire acquérir une meilleure maîtrise de la colère et des impulsions agressives. Ils sont prescrits dans le cas d'enfants trop turbulents et impulsifs (Seegmuller, 1984).

Vanfraechem-Raway (1980) rapporte que les judokas de plus de deux ans de pratique apparaissent plus agressifs-combatifs et plus dominants par rapport aux normes de population mais également plus sociables, plus indépendants, plus persévérants et ont une plus grande force du moi ainsi qu'une plus grande stabilité émotionnelle et semblent faire montre d'une plus grande recherche de solution face à la frustration que les judokas débutants. Les jeunes ont démontré plus d'intérêts envers les problèmes de leurs amis du groupe. Ce qui est un exemple de cohésion de groupe et de considération mutuelle. Ce qui va dans le même sens que Gleser et Lison (1986) qui mentionnent que les adolescents ont plus de considération dans leur relation et qu'il y avait un développement allant de l'égoïsme à la camaraderie.

De meilleurs mécanismes d'adaptation ont également été observés. L'exagération, s'avouer vaincu ou l'utilisation de défenses comme l'évitement, la répression, le déni et l'isolement ont été substitués par des défenses plus matures telles que la sublimation et l'humour (Gleser & Lison, 1986). La plupart des religions du monde

enseignent que l'orgueil est le plus capital de tous les péchés, parce que quand une personne a l'orgueil, on ne peut lui enseigner et il ne grandit jamais spirituellement. Il ne cesse de répéter ses erreurs, encore et encore, sans réfléchir adéquatement ou sans examen de conscience (Behrendt, 2001). Le mot judo est souvent traduit comme étant la "manière douce" et pour la vivre, il faut chercher un pouvoir plus grand que nous-même.

En conclusion à cette partie psychosociale de l'essai, Deligny (1960), qui a travaillé plus de 40 ans avec des jeunes, apporte le point important suivant qu'il faut souligner et ne pas oublier et c'est l'aspect jeu : " Si tu veux les connaître vite, fais-les jouer. Si tu veux leur apprendre à vivre, laisse les livres de côté, fais-les jouer. Si tu veux qu'ils prennent goût au travail, ne les lie pas à l'établi. Fais-les jouer. Si tu veux faire ton métier, fais-les jouer, jouer, jouer " (Deligny, 1960, p. 22). Jacques Hébert (1998), professeur au département de travail social à l'UQAM, nous parle des activités physiques comme étant un laboratoire pour évaluer la capacité des jeunes à coopérer, à gérer des conflits et à résoudre des problèmes avec le respect des règles ; quel moyen extraordinaire pour connaître les jeunes et leur apprendre à se connaître.

Il est aussi intéressant de noter que le jeune qui trouve une place différente des autres, au sein d'un groupe uni par les mêmes valeurs, n'a pas besoin d'utiliser la violence pour exister; et la formation des Sensei des différents arts martiaux se doit de demeurer sensible à cette dimension de l'être humain quel que soit son âge.

3.3.8 Réduction du niveau d'anxiété

Un comportement destructeur est dû à sa capacité de réduire l'anxiété immédiate du jeune, fournissant ainsi une motivation plus puissante que les conséquences négatives

plus lointaines du comportement (Mandel et al., 1975). Le judo permet aussi la réduction d'anxiété (Gleser & Lison, 1986) sans les conséquences négatives d'un comportement destructeur. La pratique du judo fournit un stress physiologique, qui est connu pour agir comme un réducteur d'anxiété. De plus, deux de ses aspects sont également connus pour réduire l'anxiété: premièrement, le ' Dojo ' est un lieu de pratique qui fournit un environnement ordonné et tranquille et deuxièmement, les rituels judo apportent un soulagement symptomatique à l'instar de rituels religieux ou compulsifs agissant vers la catharsis des conflits émotionnels. Les auteurs Reynes et Lorient (2003) affirment, eux aussi, que les sports de combat orientaux amènent une diminution de l'anxiété. Il ne faut pas oublier, en général, que l'entraînement qui produit une catharsis physique, comme mentionné précédemment, permet également une canalisation de l'anxiété (Van Krevelen, 1974; Greist et al., 1978.). À ce sujet, Behrendt (2001) précise que: « Vous devez être libre d'émotions négatives et ne pas être trop anxieux. Si vous êtes trop anxieux, vos réflexes seront exagérés et plus lents, bien que vous soyez forts. Si vous avez peur, vous vous fatiguerez rapidement et vous serez trop défensifs et éventuellement vous ferez une grave erreur. Si vous éprouvez de la colère, vous serez également fatigués rapidement et serez trop lents et imprécis et vous deviendrez une victime». Ce don doit être accompagné d'humilité et de paix d'émotions.

3.3.9 Stabilisation de l'humeur

Pour Lamarre et Nosanchuk (1999), la pratique des sports de combat orientaux s'accompagne d'une maîtrise émotionnelle ; et les participants passent moins d'un extrême à l'autre (Gleser & Lison, 1986). Le stress physique est connu pour agir à long terme comme un stabilisateur émotionnel (Ismail & Trachtman, 1973). Pour

Gleser et Lison (1986), ce sont la réduction successive du niveau d'anxiété, la régularisation de fonctions physiologiques et les principes d'étiquette et de rituels incorporés dans la tradition orientale qui ont agi comme des stabilisateurs émotionnels. Depuis l'implantation du judo dans les foyers de groupe étudiés par Gleser et Lison (1986), les expressions de comportements violents ont chuté considérablement et seulement quelques crises d'agressivité ont été enregistrées dans le foyer à mesure que les cours de judo progressaient.

3.3.10 Acquisition d'une image corporelle plus réelle

Le développement de nos capacités et habiletés personnelles nous permet de nous aimer plus car cela nous permet de nous percevoir plus positivement. Le judo, étant un sport de contact, nous procure non seulement une conscience de notre corps mais aussi du corps des autres. Toutes sortes d'émotions et de sensations peuvent émerger de cette expérience de contact; par exemple, la peur de l'autre ou ressentir de l'impuissance face à l'incapacité de contrôler l'issue d'un échange qui mène à l'obligation de capituler et de devoir abandonner avec pour conséquence d'avoir à vivre avec un sentiment de honte. Le judo joue un rôle spécial pour aider à surmonter la timidité du corps et nous apprend à accepter ses fonctions naturellement (Gleser & Lison, 1986). Ces mêmes auteurs trouvent intéressant d'observer la façon dont les nouveaux laissent leurs préjugés derrière ; par exemple, ils sont moins embarrassés lorsqu'ils se déshabillent ou jouent et acceptent non seulement leur sueur comme naturelle mais celle des autres aussi. Ceci est particulièrement important pour les adolescents qui font face aux changements physiologiques et à leurs implications psychologiques.

3.3.11 Amélioration de la vision de soi-même et de l'estime de soi

Les élèves qui pratiquent un art martial, en particulier le judo, développent une identité qui leur est propre et arrivent à éprouver un sentiment de valeur. Comme pratiquants de judo ils s'affirment et s'expriment plus ; que ce soit avec leur corps ou en mots. Ils se donnent des outils qui leur permettent d'apprivoiser ce qui leur fait peur et d'y faire face.

Selon Caouette et Van Gijsenhem (1991), pour mener à une amélioration sur le plan thérapeutique, le judo comme activité physique doit: 1) permettre des prouesses, 2) être anxiogène et générer divers degrés de peur, 3) être exigeant sur le plan physique 4) permettre des succès progressifs 5) fournir au jeune en difficulté une certaine dose d'exaltation et d'excitation; et sur le plan psychologique ne pas oublier que cet art: 6) doit exiger une grande discipline, 7) un respect des pairs, 8) ainsi que la possibilité pour le jeune de voir le Sensei comme un leader hyper compétent 9) afin qu'il puisse le prendre comme moi idéal, et bien entendu 10) ce leader doit garder une attitude rassurante. Tout cela va permettre au jeune de ramener son estime de soi à un niveau plus réaliste plutôt que basse ou grandiose. Par la suite, il pourra réaménager sa pensée, originellement égocentrique, de façon plus adaptée afin de comprendre l'avantage de l'altruisme. Enfin, le jeune pourra être en mesure de tolérer les frustrations causées par les difficultés liées à la pratique du judo avec l'aide de l'instructeur-thérapeute.

Les études qui portent spécifiquement sur les sports de combats orientaux, selon Reynès et Lorant (2003), montrent en majorité une amélioration de l'estime de soi. Par contre, les enseignements du judo nous montrent l'importance d'être assez humble pour connaître ses limites et d'être en mesure de l'accepter car comme le dit si bien Behrendt (2001), ce n'est pas tout le monde qui est judoka naturel.

Il est aussi important que le Sensei s'attarde à travailler sur les stigmates causés par l'étiquetage des jeunes par la société et/ou les spécialistes qui les évaluent car ces jeunes risquent de se comporter de manière à valider ces appellations.

3.3.12 Augmentation du sentiment de bien-être observée par une humeur améliorée

Snyder et Spreitzer (1974) ainsi que Carter (1977) ont constaté qu'il existe une corrélation positive entre l'exercice et le bonheur et cela de façon globale. Quant à Daniels et Thornton (1990, 1992), suite à leurs recherches, ils affirment qu'il y a une augmentation du bien-être psychologique associée à la pratique d'arts martiaux. Plus spécifiquement au judo, Behrendt (2001) dit qu'« il faut être patient et persévérant avec humilité pour atteindre une humeur améliorée ».

Il peut être plus difficile de définir des concepts tels que le bonheur et la confiance en soi par rapport à la définition des concepts physiquement connexes tels que l'amélioration de la santé cardiovasculaire.

C'est pourquoi nous nous sommes attardés aux auteurs McNair, Lorr, et Droppleman (1971) qui ont créé le Profile of Mood States (POMS) pour étudier l'effet thérapeutique des Arts Martiaux. Arrêtons-nous donc à cette recherche qui mesure des zones distinctes de l'humeur comme, par exemple, la « tension-anxiété » et la « colère-hostilité ». Une étude, prenant comme outil le POMS, a démontré que les étudiants d'un programme d'arts martiaux dérivés avaient une amélioration supérieure dans les scores par rapport à des étudiants d'un programme spécifique au sport. Ce que nous ne savons pas de ces études, c'est quels sont les aspects ou facettes des arts martiaux qui sont responsables de l'amélioration des participants et cela demeure fondamental pour l'application généralisée.

Cette recherche est tout de même intéressante car il y en a très peu qui s'attardent à l'effet thérapeutique des arts martiaux et du judo en particulier.

3.4 Médioms utilisés en judo

Il est dit que: " l'habit ne fait pas le moine ", mais ici ça aide. Le judogi, étant le costume de pratique, agit comme un *masque* permettant aux étudiants d'accepter les comportements demandés car ils se sentent protégés et non découverts dans leurs difficultés. Pour Gleser et Lison (1986), en plus du judogi, le langage et les rituels traditionnels mènent à une plus forte identification avec le sport. D'ailleurs, Caouette et Van Gijseghem (1991) mentionnent dans leur étude que le sport de combat puise ses qualités thérapeutiques dans son " décorum ". Sans cela, tout combat d'art martial devient une bataille de rue.

Quant au " salut ", qui correspond à un comportement respectueux, il demande beaucoup d'humilité pour un jeune ayant vécu des difficultés en lien avec l'humiliation. Caouette et Bouchard (1985) nous disent que la tâche du professeur est facilitée par le fait que pour apprendre à détruire l'adversaire, le jeune délinquant est prêt à faire d'importantes concessions, surtout que ces concessions font partie d'un jeu et non de la « vraie vie ». Ce jeune, qui se comporte en rebelle à l'extérieur du dojo, se tient à genoux et s'incline devant l'enseignant qui lui renvoie sa politesse.

Un autre médium intéressant en judo est le travail au sol dans le corps à corps, c'est-à-dire l'apprentissage des " immobilisations ". Caouette et Van Gijseghem (1991) ont longuement exploré cet aspect du judo. Par exemple : « La personne immobilisée qui ne trouve pas d'issue pour se sortir d'une position perçue comme de l'impuissance, réalise que le judo n'est pas un moyen de devenir tout-puissant mais un moyen de

revivre ses peurs par l'angoisse suscitée par les contrôles subis avec des partenaires plus habiles ou plus forts. Pour ceux qui ont des troubles émotifs, ils peuvent vivre des émotions intenses pouvant se traduire par une colère incontrôlée au début et se transformer par la pratique du judo vers un contrôle émotionnel produit par une relativisation des événements vécus ; ou bien conduire le jeune, qui vit un grand manque de confiance causé par des échecs successifs de sa vie, à sortir de ce schéma par la maîtrise des techniques de contrôle sur un autre pratiquant en construisant son estime de soi ».

Et pour terminer cette partie, il y a aussi les projections qui font partie du travail debout et qui demandent un contrôle de ses peurs et de sa colère. On ne peut projeter un partenaire en étant indifférent à ce qui peut lui arriver suite à la chute qu'il va subir par notre action. D'ailleurs nos relations sont basées sur nos actions et leur impact sur les autres, donc respecter et protéger autrui ne se vit pas uniquement dans un dojo. N'oublions pas que chuter, pour l'humain, représente symboliquement l'échec dans la vie ou la mort dans les arts martiaux; donc, il faut aider l'autre à se relever ou à renaître vers une vie où de meilleures décisions seront prises afin de lui éviter de retourner dans un cercle qui le maintient ignorant. En d'autres mots, savoir utiliser la force de l'autre à son profit permet de maintenir cet équilibre qui permet de poursuivre son cheminement vers un mieux-être.

3.5 Aspects et effets thérapeutiques

De nombreux modèles de comportements mésadaptés sont extrêmement résistants au changement thérapeutique (Mandel et al., 1975). Regardons ensemble en quoi le judo

peut aider à obtenir un changement. Pour apprendre, le tori² doit pratiquer avec un uke³ qui est debout comme un mannequin n'offrant aucune résistance (Gleser & Lison, 1986) et puis la situation est inversée. C'est une sorte de rôle alternatif qui ne se joue pas très différemment du changement de chaises dans la Gestalt-thérapie.

Lorsque l'on regarde les combats basés sur le judo, nous remarquons qu'ils peuvent être perçus comme une activité de résolution de problème. Par exemple, le judoka fait appel à un savoir technique et tactique qu'il adapte par son intelligence '*discernante*', c'est-à-dire sa faculté d'apprécier avec justesse les situations, en fonction des caractéristiques de son adversaire, ce qui en fait est de l'accommodation; ou bien il lui impose une stratégie par son intelligence '*expérimentale*', ce qui est de l'assimilation (Cadot, 2015).

3.5.1 Principe " Ju " : attitude cédante

Présentons maintenant le principe "Ju" qui signifie avoir une attitude cédante, étant aussi appelé le principe de céder qui est à l'opposé des réactions naturelles; il s'applique en allant avec la force de l'attaquant au lieu de s'y opposer et profiter de cette force en la redirigeant au point où l'attaquant offre le moins de résistance (Gleser & Brown, 1988). Quant à Maître Kano (1932), le principe "Ju" de judo qui correspond à l'art de céder est aussi celui de la vie et du changement. Ce principe de céder a été appliqué dans les psychothérapies dynamiques et directives (Barker, 1986; Watzlawick, 1967) pendant des années et fut récemment lié au principe "Ju" du judo. Après plusieurs années d'utilisation d'une pratique de judo modifié comme un outil thérapeutique et l'application du principe de céder comme stratégie dynamique de

² Tori est celui qui prend et exécute la technique, qui pose l'action.

³ Uke est celui qui reçoit, c'est-à-dire le partenaire qui permet la réalisation de la technique.

résolution de conflit, Gleser et Brown (1988) ont découvert la possibilité d'utiliser les principes du judo dans la résolution de conflit pour plusieurs types de clients (Gleser & Brown, 1988). Ainsi, la pratique du judo qui utilise le principe de céder est un outil thérapeutique important, surtout avec des jeunes délinquants ou ayant des troubles de comportements importants.

Barker (1986) mentionne qu'Erickson a indiqué que la résistance elle-même peut devenir un véhicule important pour produire le changement. C'est pourquoi Watzlawick, Beavin, et Jackson (1967) recommandaient l'utilisation de la résistance du patient dans la thérapie autant que Kano (1932) avait recommandé d'utiliser la force de l'adversaire. Par exemple, au lieu d'aborder l'absurdité avec le bon sens, faire de la place aux résistances irrationnelles du patient. Il faut, paradoxalement, mettre en doute le besoin du changement et exagérer les avantages du style de vie psychopathologique du patient. Ce sont les techniques d' " aller avec " la résistance plutôt que de confronter le client. Rogers (1962) a aussi vu l'approche centrée sur le client comme une façon de faciliter la croissance et le changement par une compréhension de non-jugement, c'est-à-dire cédante. Une très belle citation de Lao Tseu va dans ce sens: " Si je me retiens d'imposer aux gens, ils deviennent eux-mêmes " (Ferch, St. John, Reyes & Ramsey, 2006, p. 142).

3.5.2 Concept d' " Utilisation "

Regardons un autre concept intéressant. Celui d' "Utilisation" de Bandler et Grinder (1979) qui est une stratégie semblable aux principes des arts martiaux tel que le Judo. L' "Utilisation" est une façon d'obtenir le contrôle en prescrivant le symptôme (l'intention paradoxale). La réponse du patient, le problème ou le comportement n'ont pas été arrêtés, battus ou défiés, mais acceptés et utilisés. Kopp (1972) a prétendu que

le patient doit être motivé dans l'interaction avec le thérapeute tandis que ce dernier doit utiliser cette interaction à l'avantage du patient. Il a comparé cela à l'utilisation que le pratiquant expérimenté en judo fait de la force de l'autre. Tout cela permettant à l'élève de prendre conscience du résultat néfaste d'une mauvaise utilisation d'une action dans l'interrelation avec l'autre. En d'autres termes, le jeune apprend à réagir à l'agression de l'autre en l'utilisant à son propre avantage et non en y résistant ; tous ces apprentissages étant facilités par la dimension ludique du judo (Caouette & Gijseghem, 1991), ce que la vraie vie ne permet pas. Le tableau qui suit de Gleser et Brown (1988) montre bien les similitudes entre le judo et la thérapie.

3.6 Tableau 1. Similitudes entre le judo et la thérapie

Éléments thérapeutiques en judo (Gleser & Brown, 1988)

Principes du judo/pratique	Principes thérapeutiques	Hypothèse commune
"JU" (céder)	aller de pair avec la résistance au lieu de la confronter	atteinte de l'objectif en cédant la voie
Acceptation après une période d'observation	tâche thérapeutique comme un moyen de sélection	analyse de l'aptitude et de la motivation d'une personne pour une certaine tâche
Enseignant-Thérapeute	thérapeute comme figure d'identification et de direction	acceptation de responsabilité et de conseils d'un expert
Jeux de rôle dans l'entraînement ou formation	confiance et collaboration dans l'alliance thérapeutique	apprentissage par la collaboration ou la coopération
Classements, grades, niveaux ou rangs	rétablissement des systèmes hiérarchiques sains	hiérarchie comme une croissance - incitant et motivant la force
Techniques de contrôle	maintien de la collaboration du patient tout en le confrontant	maintien de la personne sous contrôle tout en faisant progresser la tâche
" Kuzushi " - Rupture de l'équilibre	rupture de l'équilibre	la destruction doit permettre des occasions de restructuration
Thérapie corporelle	amélioration psychosomatique et psychosociale par focus thérapeutique sur le corps	unité sociale holistique corps-esprit
Techniques de sacrifice	action radicale au risque de perdre le patient mais de gagner l'amélioration thérapeutique	sacrifier sa position pour une cause
Pratique éclectique	emploi de méthodes multiples sans nécessairement approuver les positions théoriques dont elles ont été tirées	en choisissant dans les différents systèmes

3.7 Finalité de cet essai

Cet essai vise à rendre compte de l'expérience et des questionnements du chercheur à travers le récit et l'analyse de 3 entrevues avec des personnes qui vivaient à l'adolescence des difficultés et qui ont pu être accompagnées à travers un programme de judo. Par le compte-rendu de cette expérience et l'exploration des différentes facettes du changement observé auprès de ces 3 sujets, nous souhaitons approfondir la réflexion sur les apports et la pertinence d'une telle pratique. D'une façon plus générale, cet essai veut contribuer au questionnement sur les moyens à prendre pour accéder aux jeunes en difficulté qui sont souvent souffrants afin de les aider à procéder à un changement positif et durable dans leur vie.

CHAPITRE IV

MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

Lorsqu'on parle de méthodologie, il est important de considérer le rapport entre le chercheur et sa méthode de recherche. Pirès (1997) explique à ce sujet que la fonction de la méthodologie n'est pas de dicter des règles absolues de savoir-faire, mais surtout d'aider le chercheur à adapter sa méthode, les modalités d'échantillonnage et la nature des données, par sa réflexion, à l'objet de la recherche qu'il veut réaliser. Ainsi, la méthode de recherche demeure au service du chercheur, et non pas l'inverse.

4.1 Méthode de recherche qualitative d'approche phénoménologique

Pour faire le bon choix méthodologique, plusieurs années d'attente furent nécessaires pour acquérir les connaissances aidant à la réalisation de cet essai. Un long parcours, à l'Université, fut nécessaire pour apprendre et connaître les différentes approches en recherche. Conséquemment, toutes ces études ont permis, au chercheur que je suis, d'avoir un regard plus complet sur les étapes à franchir en recherche qualitative. Finalement, en arriver à une compréhension plus large afin d'être en mesure de saisir de ce qui émerge dans le processus.

Ainsi, dans cet essai, nous avons besoin d'une méthode de recherche fine qui va saisir l'expérience humaine plus en profondeur. C'est pourquoi opter pour une méthode de

recherche qualitative d'approche phénoménologique s'avère donc appropriée.

Nous voulons privilégier l'étude d'une expérience avec ouverture et profondeur (Muchielli, 1996) dans un contexte spontané et simple, exempt de tout artifice. Comme le précise Deschamps (1993), c'est par l'expression d'une expérience vécue qu'un phénomène peut être mieux compris.

L'approche phénoménologique vient donc correspondre aux attentes et aux objectifs du chercheur. Pour cet essai, il veut recueillir le point de vue d'adultes ayant été autrefois des jeunes en difficulté afin d'étayer les intuitions issues de son expérience.

Husserl a proposé de considérer la structure fondamentale de la conscience comme étant l'intentionnalité qui permet de saisir le sujet parce qu'il est en relation avec les objets et de saisir les objets parce qu'ils sont en relation avec le sujet (Venazio, 2009), par leurs actions réciproques et mutuelles. La conscience se servirait de cette capacité de délimitation et de détermination en s'inscrivant dans le corps lui-même tout entier.

Cette méthode utilisée avec les participants sera donc l'entrevue semi-dirigée et ce type d'entrevue, selon Deschamps (1993), est spécialement utilisé en recherche qualitative d'approche phénoménologique.

4.2 Mode de sélection des sujets

Quant aux sujets sélectionnés pour participer à l'étude, ils se devaient d'avoir vécu l'expérience à l'étude (Bachelor, 1989; Giorgi, 2006). Ils proviennent de clubs de judo de la région nord de Montréal. Les sujets volontaires correspondant aux critères d'inclusion étaient au nombre de trois. Par ailleurs, ce nombre est suffisant. En effet, Bachelor et Joshi (1986) précisent que le critère mathématique de la généralisation

n'est pas essentiel dans une recherche qualitative ; à plus forte raison lorsque celle-ci est compréhensive et exploratoire. Quant aux sujets qui participent à la recherche, ils avaient vécu des difficultés à l'adolescence et avaient été référés à un programme de judo pour les accompagner durant cette période difficile. Cela fut possible par une recommandation de leur professeur de classe suite à des comportements inappropriés ou en fonction d'une évaluation préalable du psychologue scolaire. La durée de l'activité judo était de 10 mois par année, tout comme l'année scolaire. Les responsables étaient en contact avec ces jeunes deux fois/semaine pour une période d'environ 75 minutes par séance de judo. L'un des participants était dans un groupe composé d'un maximum de 12 élèves alors que les 2 autres étaient dans des groupes pouvant aller jusqu'à 20 élèves. Les sujets qui ont été sélectionnés, pour cet essai, ont également opté pour la poursuite de la pratique de cet art à l'âge adulte.

De plus, les sujets sélectionnés l'ont été pour leur capacité à exprimer avec aisance leur pensée (Donalek, 2004), de façon à pouvoir fournir une description pleine et sensible, ainsi que détaillée de leur expérience (Polkinghorne, 1989; Leahey, Marcoux, Sauvageau & Spain, 1989). Évidemment, les participants qui se sont portés volontaires pour passer l'entrevue de recherche ont eu une rencontre préliminaire. Ils ont reçu toutes les informations nécessaires leur expliquant le but et les objectifs de la recherche. Finalement, il leur fut demandé leur consentement écrit pour compléter les exigences requises leur permettant de participer à la recherche.

Pour la réalisation de cet essai, la sélection des sujets se devait d'être selon les critères de la recherche qualitative d'approche phénoménologique. Par contre, cette sélection fut adaptée à l'étude des dimensions psychologiques rencontrées par les jeunes en difficulté. Donc, regardons les critères qui sont liés à cette sélection :

Critères d'inclusion des sujets

- *Jeunes âgés entre 12 et 16 ans durant leur programme de judo*

- *Jeunes vivant des difficultés d'ordre personnel, familial, scolaire ou social*
- *Comportement inadapté à l'école*
- *Poursuite de la pratique du judo à l'âge adulte (18 ans et +)*

Critères d'exclusion des sujets

- *Jeune ayant une déficience intellectuelle*
- *Jeune n'ayant que du retard scolaire*

Les modalités descriptives des sujets en fonction des critères d'exclusion renseignent sur l'état mental des sujets et assurent qu'aucune déficience intellectuelle et retard scolaire ne font partie des antécédents des participants. Ainsi, les 3 sujets ont vécu des difficultés durant la période de l'adolescence. Deux des sujets avaient des troubles de comportement liés à de la violence familiale et l'autre traversait une dépression due à un contexte de famille abandonnique. Également, deux vivaient de l'isolement social, sans oublier que les trois sujets présentaient des difficultés d'adaptation scolaire. Ce qui est intéressant, tel que mentionné dans les critères d'inclusion, c'est qu'ils ont poursuivi leur pratique du judo pendant plus de 20 ans; ce qui ajoute un temps suffisamment long à leur processus de changement pour constater les effets durables.

4.2.1 Tableau 2. Modalités descriptives des sujets en fonction des critères d'inclusion

Participants	P1	P2	P3
Sexe	M	M	F
Âge (ans)	32	63	51
Début en judo (âge)	08	12	16
Lors du programme (âge)	12	12	16
Problématique	T.C.	T.C.	DÉP.
	ISO.		ISO.
Années de judo	20	31	35
Grade	Ceinture noire	Ceinture noire	Ceinture noire

Note : T.C. = trouble de comportement, DÉP. = dépression, ISO. = isolement social

4.3 Procédure de cueillette des données qualitatives

Sachant que pour Giorgi (tel que cité par Bachelor & Joshi, 1986), l'entrevue en recherche qualitative est la source primaire des données, Polkinghorne (1989) précise qu'il est nécessaire d'utiliser le langage naturel pour la cueillette des données dans ce type de recherche d'approche phénoménologique. Polkinghorne (1989) mentionne également l'importance, pour le chercheur, de s'assurer que les participants à la recherche s'engagent dans un partage sincère de leur expérience et pour ce faire, Deschamps (1993) ajoute qu'un travail de collaboration avec les sujets s'impose. Quant à Bachelor & Joshi (1986), ils s'entendent pour dire que les participants ont besoin d'un cadre leur permettant de décrire le plus fidèlement possible leur expérience. De là l'importance d'une entrevue semi-dirigée, c'est-à-dire avec des questions couvrant des thèmes précis mais laissant la possibilité aux participants d'en parler comme bon leur semble.

4.4 Schéma de l'entrevue semi-dirigée

Généralement, les méthodes de recherche qualitatives contiennent plusieurs étapes dont la première consiste à la collecte des données verbales. Ces données proviennent ici d'entrevues. Il est évident que l'entrevue exige la conception préalable d'un schéma à la fois détaillé et souple (Polkinghorne, 1989) où chacun des thèmes abordés est clairement défini à l'avance (Kvale, tel que cité par Leahey, & coll., 1989) avant d'être traduit en questions suffisamment larges et ouvertes pour favoriser la pleine expression d'une expérience (Giorgi, 1997a). Il s'agit d'obtenir la description la plus concrète, entière et fidèle possible de l'expérience vécue au moment où cela est arrivé.

Le schéma retenu de l'entrevue semi-dirigée pour la recherche doctorale a été élaboré avec des questions ouvertes sur des sujets spécifiques et construit comme suit :

Thème 1: Vie familiale, sociale et personnelle

- Comment s'est vécue la relation avec vos parents lorsque vous étiez jeune ?
- Qu'avez-vous retenu de cette période ?
- Ça se passait comment avec les amis ?
- Avez-vous déjà vécu des événements significatifs marquants durant votre adolescence ?

Thème 2: Période du judo à l'adolescence

- Qu'est-ce qui vous a mené au judo ?
- Comment s'est développé votre relation avec les pairs et le Sensei ?
- Quels ont été les défis à relever dans ce programme de judo ?
- Y a-t-il eu des difficultés particulières à surmonter pendant le programme ?

Thème 3: Impact du judo dans le temps

- Le judo a-t-il eu un impact dans votre vie et sur quel plan ?

- Avez-vous développé des qualités physiologiques et/ou psychologiques par le judo ?
- Qu'est-ce que la pratique du judo vous a fait réaliser d'important qu'une autre activité n'aurait pu faire ?

Thème 4: Changement positif durable

- Avez-vous observé un changement intérieur bénéfique qui s'est produit et qui est dû au fait d'avoir suivi un programme de judo et qui se maintient encore aujourd'hui ?

4.5 Transcription de verbatim

Dans le cas de l'utilisation de l'entrevue de recherche, il convient d'enregistrer les données et de les transcrire ensuite sous la forme de verbatim pour analyse.

4.6 Considérations éthiques et respect de l'anonymat des participants

Avant de procéder à la sélection des sujets, plusieurs démarches ont été entreprises afin de respecter certaines considérations éthiques. En premier lieu, le projet d'essai doctoral devait être approuvé par le " Groupe en éthique de la recherche " du Gouvernement fédéral qui a pour but de piloter l'éthique de la recherche humaine. Un certificat d'accomplissement fut donc émis en février 2015. Par la suite le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants de la Faculté des sciences humaines de l'UQAM a approuvé le projet de recherche avec des êtres humains en le jugeant conforme aux normes de l'éthique. Il a donc émis un Certificat d'approbation éthique le 19 mai 2015, ce qui authentifiait par le fait même le formulaire

d'information (voir Annexe A) et le formulaire de consentement (voir Annexe B) utilisés pour la recherche doctorale. Ce certificat servait d'attestation officielle pour les différents clubs de judo participant à la recherche doctorale. De plus, les services d'une psychologue furent offerts gratuitement aux sujets participant à la recherche doctorale en cas de détresse.

Il est important que cette recherche respecte les participants en leur assurant la confidentialité afin d'obtenir leur confiance. C'est en utilisant les conseils judicieux de Gabbard (2000), spécialiste des considérations éthiques, que nous serons en mesure d'écrire et de produire cet essai.

Un des dilemmes souvent rencontré est l'utilisation de matériel confidentiel par le chercheur pour des fins éducatives ou destiné à être publié. Une des stratégies proposée par Gabbard (2000) est d'utiliser le "déguisement" lorsqu'il n'est pas possible pour le chercheur d'obtenir un consentement de la part du client et ce pour toutes sortes de raison. Il ne faut pas oublier que même avec l'autorisation de la personne à participer à une recherche et à sa publication, cela n'empêche en aucune façon l'exigence éthique du chercheur de protéger l'identité du client. Comme le mentionne Lipton (1991), il faut trouver une façon de protéger la vie privée du sujet. C'est pourquoi, tous les sujets sélectionnés pour les entrevues seront déguisés dans une certaine mesure malgré leur autorisation. La lettre P, pour participant, identifiera chacun des sujets qui passent en entrevue pour la recherche. Par exemple, le premier sujet qui a vécu de la violence familiale durant son enfance et qui avait aussi des comportements inadaptés à l'école, sera désigné sous l'appellation P1. Quant au deuxième participant qui a également vécu de la violence familiale dans sa jeunesse, il sera P2. Pour ce qui est du dernier participant complétant les sujets sélectionnés, P3 avait vécu une dépression à l'adolescence accompagnée de problèmes d'isolement social et scolaire.

Gabbard (2000) croit que lorsque le déguisement est judicieusement utilisé, on peut conserver l'intégrité scientifique tout en protégeant la confidentialité des sujets. C'est pourquoi, si comme chercheur je choisis un déguisement important, je devrai selon Clift (1986) considérer soigneusement les conséquences de l'altération du champ. Nous allons donc nous assurer que les procédures de déguisement utilisées qui protègent l'anonymat n'altèrent pas l'essentiel des observations qui sous-tendent notre exploration. En tant que chercheur, il est important d'être judicieux en déterminant combien de matériel clinique est vraiment nécessaire pour soutenir l'essai.

CHAPITRE V

MÉTHODE D'ANALYSE

Nous appliquerons, pour cet essai, le modèle d'analyse des données qualitatives défini par Giorgi (1985, 1989a, 1989b, 1997a, 1997b, 2000). Dans l'esprit phénoménologique, pour Giorgi (1997), il est nécessaire de prendre connaissance de l'ensemble des données avant d'en commencer l'analyse et ce, par une lecture attentive de l'expérience vécue pour en saisir le sens global. C'est pourquoi chacune des descriptions expérientielles obtenues des participants en entrevue de recherche se doit d'être analysée. De fait, une première lecture de chacune des descriptions fut effectuée pour nous permettre de nous imprégner du discours des sujets à propos de leur difficulté. Une seconde lecture avec écoute de l'enregistrement en simultané a ensuite été faite pour nous permettre de noter certaines parties plus intenses méritant une attention particulière. Enfin, une troisième et une quatrième lecture furent importantes pour nous permettre de pénétrer le sens caché derrière la conduite des participants, c'est-à-dire de comprendre le pourquoi de leurs agissements lorsqu'ils étaient des jeunes en difficulté et de nous initier aux rouages psychologiques opérant dans le développement de leur problématique. La lecture de la description en entier s'avère ainsi nécessaire pour clairement comprendre la relation qui existe entre les diverses parties (Giorgi, 1989a), et Deschamps (1993), explique qu'elle sert d'amorce à l'analyse des données qualitatives. Quant à Hycner (1985), nous nous servons de la dernière lecture pour établir la base nécessaire à l'émergence des unités de signification. Enfin, en saisissant le sens global de la description de l'expérience des participants (Giorgi, 2000), il est possible d'en ressortir des catégories.

5.1 Unités de signification

Suite à la collecte des données verbales tirées des verbatim des entrevues et à la lecture de celles-ci, nous passons à l'étape, que Giorgi (1997) nomme, la division des données en unités de signification. Étant donné que, selon Giorgi (1997, p. 355) : « les unités de signification n'existent pas comme telles dans les descriptions ; elles résultent de l'attitude et de l'activité du chercheur », il est important de se rappeler que le chercheur, qui a sa discipline de référence en perspective, est celui qui doit délimiter les unités de signification. Ainsi, Giorgi (1997, p. 354) stipule que : « les unités de signification doivent être déterminées en vertu de critères compatibles avec la discipline scientifique : psychologique, pour des analyses psychologiques, et ainsi de suite ».

À cette étape de la recherche, il est primordial de se rappeler que nous sommes dans la lecture de données brutes étant donné que les unités de signification sont exprimées et transmises dans le langage naturel du sujet. C'est pourquoi, en tant que chercheur, il est important de dégager les unités de significations en relisant les données ; ainsi, lorsqu'un changement de sens ou de signification est observé dans le texte, il convient de le noter et de poursuivre sa lecture jusqu'au prochain changement de sens. D'ailleurs, Bachelor et Joshi (1986) mentionnent que ce sont des phrases uniques ou consécutives qui constituent les unités de signification. Quant au point de vue de Giorgi (1989a), elles peuvent ne contenir qu'un seul mot ou un paragraphe entier. Ce qui justifie l'importance de l'attitude phénoménologique du chercheur qui doit laisser les significations émerger du texte, y compris celles auxquelles il n'avait pas pensé lui-même en premier lieu. Nous retrouvons ici l'idéal de la réduction phénoménologique, tel que formulé précédemment. C'est ainsi que les unités de signification permettent de saisir l'essence d'un phénomène.

5.1.1 Transformation des unités de signification

Pour la dernière étape du modèle d'analyse, nous transformons les unités de signification exprimées dans le langage naturel des participants en un langage plus explicite qui rend compte de la valeur psychologique d'un contenu sous-entendu dans la description des sujets et capable de dévoiler la nature propre du phénomène à l'étude (Giorgi, 1997a).

5.2 Catégories

Les unités de significations sont regroupées en catégories. De là, par un travail de conceptualisation et de théorisation nous regroupons les unités de significations sous diverses catégories. On peut définir la catégorie comme une production textuelle se présentant sous forme d'une brève expression. Elle permet de nommer un phénomène perceptible à travers une lecture conceptuelle qui condense les unités de signification dans leur invariance. Ainsi, la catégorie désigne le contenu pour incarner l'attribution même de la signification (Blais & Martineau, 2006).

Cela nous permet d'affirmer que les catégories sont dynamiques car elles se développent pendant l'analyse des données en unités de signification. À mesure de l'avancement de l'analyse, elles s'enrichissent et se solidifient par l'accumulation de nouveaux exemples. Nous sommes donc conduits à penser qu'il y a une invariance des unités de significations permettant au chercheur de développer des catégories plus fermes. Le chercheur arrive enfin à préciser de manière optimale le phénomène par une définition claire.

CHAPITRE VI

RÉSULTATS DES ENTREVUES

Par des exemples cités dans cet essai, selon la perspective des répondants, nous parlerons de la transformation de jeunes ayant vécu des difficultés avec leurs pairs, leurs professeurs et même leurs parents. Les verbatim abordent les dimensions rétrospectives en fonction des étapes de développement des sujets.

Voyons dans les entrevues des participants ce qui est mentionné pour chacune des 6 catégories (C1 à C6) émergentes.

6.1 Catégories (C) et unités de signification

C1 FAMILLE DÉVIANTE/NÉGLIGENTE

Ici, lorsque nous parlons de famille déviante et/ou négligente, nous faisons référence à des parents qui font vivre à leurs enfants une violence physique et/ou psychologique. Cette violence peut aller jusqu'à les priver de nourriture. Aussi, certains parents démontrent un désintéressement total à l'égard de leurs enfants ; c'est comme s'ils n'existaient pas.

1. Parents violents physiquement et psychologiquement

P1: “ J’ai été un enfant qui a fait partie de la DPJ depuis l’âge de 6 ans pour violence physique et violence psychologique de la part de mon père et de ma mère. ”

2. Enfant privé de nourriture

P1: “ Lorsque mon père a quitté ma mère, ça c’est vraiment empiré. Souvent, je ne pouvais manger ni au déjeuner, ni au dîner, ni au souper. ”

P1: “ Mon père essayait de couvrir mes dépenses à l’école pour que je puisse manger, mais ma mère prenait l’argent. Ça été des moments difficiles. ”

3. Chicanes fréquentes à la maison

P2: “ Ça brassait beaucoup dans la maison parce qu’il y avait toujours de la chicane entre les 2 parents. Jusqu’à l’âge de l’adolescence, j’ai été confronté avec des chicanes fréquentes, des colères fréquentes. Mon père a battu tout ce qui existait dans la maison; ma mère, mes sœurs, mon frère, moi de façon extrêmement violente jusqu’à hospitalisation avec fracture. C’est une personne qui était extrêmement violente. ”

4. Négligence des parents à montrer les valeurs sociales de base

P2: “ Quand je regarde mon enfance, j’avais de la difficulté à avoir de la cohérence dans un jugement et aussi d’avoir un raisonnement valable dans ce que je vivais parce que je n’ai jamais appris de mes parents ces concepts là. ”

P2: “ La famille qui était très contrôlante. ”

5. Atteinte à la sécurité psychologique de l’enfant

P3: “ Au niveau familial, ce qui était difficile c’était la maladie de mon père, il avait un trouble bipolaire. ”

P3: “ Durant mon enfance, mon père a fait une tentative de suicide que j’ai subie ; cela ça a vraiment bousculé toute notre vie. ”

6. Désintérêt des parents face aux activités extrafamiliales de l’enfant

P3: “ Ma famille ne s’est jamais vraiment intéressée à ce que je faisais à l’extérieur de la maison comme activité, par exemple le judo. ”

C2 FACTEURS DE PROTECTION PERSONNELLE

Les facteurs de protection personnelle sont des moyens utilisés pour se libérer de l'impact négatif de l'environnement dans lequel nous sommes confinés à vivre. Nous remarquons que les participants ont nommé ceux qu'ils ont privilégiés dans ce qui s'offraient à eux. Par exemple : 1.- avoir un groupe d'appartenance ; 2.- faire des activités en dehors du cadre familial ; 3.- choisir l'école comme milieu de vie; 4.- pratiquer le judo et posséder un outil de protection. Tous ces moyens peuvent changer positivement nos évaluations de nous-mêmes ainsi que nos choix de vie actuelle ou future. Ces exemples peuvent donner des opportunités permettant à quiconque de se développer pour un mieux-être. Nous pouvons devenir le metteur en scène de notre vie plutôt que l'acteur d'un cauchemar invivable.

1. Avoir un groupe d'appartenance par le judo, facteur de développement personnel et social

P1: “ J'ai toujours gardé mon cercle, en fait j'ai à peu près 2 ou 3 amis. ”

P2: “ Ce que j'aimais du judo, c'était cette réciprocité avec les gens, une sorte de camaraderie qui pouvait se développer. Il n'y avait pas de dévalorisation. ”

P2: “ Le judo était devenu quelque chose que je ne voulais pas manquer à cause du jeu, du plaisir et aussi de l'appartenance à un groupe. Étant donné qu'il y avait une famille disloquée ou encore une famille qui était, je ne sais pas le terme exact, qui était dysfonctionnelle ; je voulais retrouver un équilibre dans un autre environnement qui me confirmait que ça m'amenait quelque chose. ”

P3: “ Je sentais, au judo, que les gens étaient gentils avec moi; c'est pour ça ça me faisait beaucoup de bien. ”

P3: “ Juste de me sentir acceptée dans un groupe, déjà là ça l'avait augmenté un peu mon estime de moi. ”

P3: “ Au judo, de me retrouver dans un groupe qui m'acceptait, je me sentais plus normale, j'avais l'impression de vivre normalement. Ce que je n'avais jamais ressenti auparavant. ”

P3: “ C’est de sentir que j’avais une place où il y avait quelque chose de vivant pour moi. ”

P3: “ De me retrouver au judo avec tout le monde et d’avoir l’air normale, j’avais l’impression que je pouvais. Cela m’a donné beaucoup d’espoir car je sortais d’une dépression où je n’étais pas avec de l’espoir de revivre. ”

P3: “ Le judo est venu m’aider un peu à sortir de ma coquille. ”

P3: “ Le judo m’a beaucoup aidé à développer des activités sociales, évidemment, que je n’avais pas. ”

P3: “ Au niveau des habiletés sociales c’est pareil; c’était un petit groupe, un micro groupe, le judo; ce qui fait que je testais mes habiletés sociales là et après je pouvais les développer à l’extérieur. ”

P3: “ Et au niveau de l’humeur, c’est bien clair, cela m’a aidé à reprendre vie. En judo on touche aux autres, c’est physique, c’est très vivant; le contact avec la vie, on n’a pas le choix de sentir qu’il y a quelque chose de vivant. Tandis qu’isolée à la maison à ne toucher à personne, c’est difficile de sentir qu’il y a de la vie à quelque part. ”

P3: “ Tout a commencé à mon adolescence alors que j’étais loin de moi-même. Au contact avec les partenaires, les impacts se ressentaient ; je m’approchais plus de moi et je me construisais. ”

2. Activités à l’extérieur de la maison pour échapper à l’ambiance familiale

P1: “ Le judo me permettait de sortir à l’extérieur, c’était principalement pour des compétitions. ”

P2: “ À travers ça, j’ai réussi à m’éclipser puis à sortir de cet environnement-là avec des activités importantes. J’ai toujours été très occupé et très actif avec des amis; j’ai toujours été impliqué dans des organismes X, Y, Z. Et puis le plus marquant a été les cadets de l’air; j’ai été pendant 6.5 années dans les cadets de l’air et c’est là que j’ai commencé à faire du judo. ”

P2: “ Très jeune, j’étais autonome. Je m’isolais dans le bois pendant des jours complets, je m’évadais comme ça. ”

P2: “ Très jeune, j’ai travaillé. J’ai beaucoup aimé le travail que je faisais. Je livrais des commandes d’épicerie en bicyclette. J’ai toujours adoré ramasser une

commande et me "garocher" à l'autre bout du village et aller livrer la commande et aller rencontrer les gens ; je me sentais libre dans cette activité-là. Ça été très constructif et positif et j'ai acquis une autonomie ; une séparation avec la famille qui était très contrôlante. "

P3: " Durant l'été, c'est une phase où tout allait bien; mon père était bien. J'ai beaucoup de beaux souvenirs parce que là mon père était accessible, il était très bien, il n'était pas déprimé. Tout l'été, de mai à septembre en famille avec lui c'était beaucoup plus relaxe. J'ai de beaux souvenirs, on était presque tout l'été avec mes cousins et cousines. "

P3: " Je me baignais beaucoup; j'aimais beaucoup me baigner, ce n'était pas un sport dirigé. J'étais beaucoup dehors à faire du vélo et jouer au ballon. "

3. L'école, milieu protecteur de la maison

P3: " C'était à l'école où je me sentais le mieux, où je me sentais appréciée; j'avais de la facilité, j'avais beaucoup d'ami(e)s. C'est une partie de ma vie qui allait bien à l'extérieur de la maison. Au niveau social, avec les ami(e)s aussi j'étais mieux. "

P3: " Dans ce temps-là, dès que j'étais à l'école assise à ma place et que la cloche sonnait, là je pouvais me sentir à l'aise et écouter les professeurs. "

4. Judo, protection contre la dépression

P3: " Le judo, c'est clair que ça l'a été une protection contre la dépression. "

P3: " Ça l'a changé le cours de ma vie c'est sûr, parce qu'il y avait de l'espoir en avant. "

5. Le judo apaise et calme

P1: " Le judo m'a aidé à contrôler mon impulsivité. "

P3: " Le judo m'a donné de l'espoir tout simplement. D'y aller me sortait de mes peurs. "

P3: " Après chaque cours de judo, je me sentais différente, je me sentais apaisée, je me sentais suffisante; ça, je l'ai sentie tout de suite. "

P3: “ Au niveau de l’anxiété, cela me calmait beaucoup quand je faisais du judo. De me dépenser physiquement puis d’arriver chez moi fatiguée un petit peu, ça me faisait du bien, ça me calmait et ça m’apaisait. ”

C3 RÉSILIENCE PAR LE JUDO

La résilience est cette capacité de refaire surface suite à un naufrage intérieur causé par un traumatisme ou une épreuve douloureuse. Ça nous permet de ne plus avoir peur de revivre et de faire de nouveaux liens afin de briser l’isolement. Comme le dit si bien un des 3 participants : “ la résilience nous permet de vivre plutôt que de survivre ”.

1. Brise l’isolement social

P1: “ Étant quelqu’un d’isolé socialement, le judo a développé mon côté social. ”

P1: “ C’est sûr que le judo a développé chez moi plus de patience et de persévérance. Ce qui m’a aidé d’ailleurs à surmonter mes problèmes personnels. ”

2. Ne plus avoir peur personnellement, socialement et professionnellement

P2: “ Le judo m’a permis d’avoir une plus grande ouverture sans avoir peur d’être manipulé ou blessé. Donc, y a une certaine sécurité qui s’est installée ; cette sécurité là, elle a sa place aujourd’hui et c’est tout à fait normal. ”

P3: “ Parce qu’au niveau social, au niveau professionnel et même au niveau amical je n’ai plus aucune peur, je suis rassurée en dedans de moi, je suis confiante aussi. ”

P3: “ Là, je n’avais plus peur de telle chose et de faire face à tel genre de situation. ”

3. Estime de soi et capacité d’être en lien avec autrui

P3: “ Au niveau de mon estime de soi et de mon sentiment d’être en lien avec les autres, ça va bien. ”

4. Sentiment de solidité

P3: “ Le judo c’est devenu mon corps émotionnel, c’est devenu à l’intérieur de moi ma solidité. ”

P3: “ Le judo m’a donné un corps émotionnel solide. Le judo c’est ma solidité; ça ne me lâchera pas. ”

P3: “ J’ai l’impression d’avoir une charpente solide avec le judo parce que j’ai passé à travers un paquet de choses. ”

P3: “ Je me rendais compte qu’une petite partie de moi était rendue solide. Là, je n’avais plus peur de telle chose et de faire face à tel genre de situation. ”

5. Capacité de faire face à la souffrance

P3: “ Je sais que j’ai cette charpente solide là, que je ne vais pas m’effondrer, que je suis capable d’aller voir ces souffrances-là. ”

6. Vivre au lieu de survivre

P3: “ Le judo, a été mon moyen de survie, c’est pour ça qu’aujourd’hui je ne suis plus en survie, je peux vivre. ”

7. Prise de conscience

P3: “ Les impacts que le judo a eus, je les ai toujours sentis en continu, mais avec des fois des prises de conscience et c’était tellement lent car je partais de loin. ”

P3: “ Chaque expérience que j’ai ressentie, digérée, repleurée, pleine d’émotions associées à une expérience quelconque en judo fait que je me suis bâtie émotionnellement. ”

C4 CODE DE CONDUITE ET MODE DE VIE

Un code de conduite et/ou un mode de vie peuvent être liés à la résilience s'ils permettent à l'individu de se relever chaque fois qu'il vit une expérience difficile par sa capacité à se réguler et à relativiser.

1. Se construire à partir de valeurs saines

P3: "C'est sûr que je l'ai bâti ma valeur à travers le judo. "

P3: "J'ai existé émotionnellement dans quelque chose de sain au lieu d'exister dans du traumatisme, dans du vide, dans toute sorte de choses futiles. "

P3: "Le fait de vivre émotionnellement dans quelque chose de sain construisait une partie de moi qui avait de l'allure, se tenait et était solide. "

2. Entraide mutuelle

P1: " Je ne vois pas le judo simplement comme une forme de combat, mais une forme de rapports sociaux. Qu'est-ce qu'on peut apporter à la société en général qui se rapproche des valeurs que le fondateur voulait transmettre à l'origine. Quant à moi, c'est de vouloir redonner aux autres pour avoir une société meilleure après. "

P1: " Aujourd'hui, je veux me perfectionner intérieurement et être en bonne condition physique et pas seulement pour un grade, mais pour soi-même et pour les autres. "

P1: " Actuellement, mes défis sont d'essayer de maintenir l'harmonie dans ma vie familiale, au travail et autour de moi. J'apprends à doser et mettre de l'eau dans mon vin. "

3. Philosophie et mode de vie

P2: " Le judo fait partie de tous les éléments de ma vie. Pour moi le judo est devenu un mode de vie, une façon de voir, une philosophie ; ce n'est pas qu'un sport de combat; oui on se met en forme, oui on fait du combat mais c'est toute la subtilité du judo qu'il y a à déchiffrer et à comprendre. Le développement de la souplesse physique et mentale est tout un art à maîtriser.

Ça devient un mode de vie où on apprend la non-résistance et aussi à vaincre par elle. Je pense que je vais faire du judo jusqu'à la fin de ma vie. ”

P3: “ Étant donné que j'ai toujours entretenu ma forme physique, je suis musclée et je suis en super forme; au niveau cardio, je continue à m'entraîner quand même en salle et je suis aussi en bonne forme. Cet aspect condition physique du judo fait partie de mon mode de vie. ”

P3: “ J'avais l'impression de vivre normalement, ce que je n'ai jamais ressenti. ”

C5 MENTOR

Un Mentor est, avant tout, une personne que l'on admire et qu'on estime beaucoup. Pour plusieurs, il est un guide attentif et sage ainsi qu'un conseiller expérimenté. En judo, le Mentor est le Sensei. D'ailleurs, la signification du mot Sensei est intéressante car cela veut dire « *né avant* ». Pour pouvoir montrer le chemin à suivre à quiconque, il faut d'abord y être passé avant. En tant qu'école de vie, le judo est approprié pour aider des jeunes en difficulté.

Même si les participants étaient très vulnérables lorsqu'ils étaient jeunes et négativement influencés par leurs expériences antérieures ou par le groupe social auquel ils appartenaient, que leur estime de soi ainsi que leur confiance étaient faibles, il semble qu'un lien avec leur responsable (Sensei) a été créé avec chacun d'eux afin de construire la confiance nécessaire pour qu'ils acceptent d'être aidés.

1. Figure parentale paternelle, déterminante, significative et identification

P1: “ C'est sûr que, côté instructeur, je l'ai toujours vu comme un 2^{ème} père parce que je me suis dit que mes parents étant absents; ça me prenait une figure parentale. ”

P1: “ Je me suis beaucoup identifié à mon professeur. ”

P1: “ C’est quelqu’un de déterminant dans ma vie. ”

P1: “ Le Sensei est celui qui a été le plus déterminant dans ce que je suis maintenant. ”

P2: “ Ce personnage-là qui m’a enseigné et qui m’enseigne encore aujourd’hui était à peu près semblable à ce que mon père représente. ”

P2: “ Lorsque la personne qui donnait les cours de judo enseignait, j’avais l’impression d’être juste quelqu’un d’ordinaire à côté de lui, ça c’est ce que je ressentais. ”

2. Soumission à une autorité respectée

P2: “ On prenait ce que le Sensei nous donnait, mais je n’ai jamais vraiment compris où il avait pris ça et d’où ça venait. J’étais très respectueux à l’époque, même si je ne comprenais pas. On faisait ce qu’il nous demandait, on faisait ce qu’il nous disait. ”

3. Personne fiable sur qui on peut toujours compter

P1: “ Le Sensei a été là aussi quand j’en ai eu besoin; il est venu avec moi au niveau de la DPJ pour me soutenir quand j’en ai eu besoin. ”

P3: “ J’avais beaucoup confiance en lui. ”

4. Affranchissement de la famille, lien réparateur et mieux apprendre

P1: “ L’influence de mon Sensei a été particulièrement positive, parce que probablement avec l’entourage que j’ai eu jeune ainsi que l’entourage familial et social, j’aurais pu facilement mal virer. ”

P3: “ Ce lien-là a un impact à l’intérieur de moi. C’est comme si ce lien constant réparait les liens brisés avec mon père ; ça donnait justement espoir qu’à l’intérieur je puisse avoir un milieu plus sécurisé, plus apaisé. ”

P2: “ Et puis, il a fallu que je combatte les préjugés que j’avais de ressemblance en tant qu’individu et personne. Il a fallu aussi que je dépasse les jugements que j’avais, que je le vois au-delà d’une figure paternelle. Et puis ce qu’il m’a enseigné c’est vraiment, mais vraiment, en fonction du judo. Donc, la perception que j’avais s’est modifiée avec le temps et est devenue une perception de l’apprentissage qui est extrêmement bénéfique. ”

5. Disponible, aidant et d'humeur égale

P3: " J'ai toujours senti qu'il était en arrière de moi, comme en compétition. "

P3: " J'ai commencé à faire de la compétition; donc, que je perde que je gagne, il était toujours là, toujours correct avec moi. Si je perdais, on cherchait les solutions pour que ça aille mieux ; si je gagnais, on regardait quand même ce qui c'était passé pour comprendre et pouvoir continuer à s'améliorer. Ça, ce lien-là que j'ai toujours senti en continu, c'était très important pour moi parce qu'avec mon père ça toujours été un lien coupé avec sa maladie. C'était très insécurisant pour moi, alors que le Sensei qui était là toujours, toujours d'humeur égale, toujours disponible, toujours présent à moi, toujours là pour m'aider, pour répondre à mes questions, pour m'entraîner. Ça été un personnage important dans mes changements. Le judo était important pour moi, mais le lien avec l'entraîneur a été majeur pour moi. "

6. Le Sensei, un bon pédagogue et un soutien dans les combats

P3: " Pour moi, il faut quelqu'un de compétent. C'est une personne qui possède une connaissance du judo, de l'art martial. Ça c'est important parce que, sinon, je pense que c'aurait été difficile pour moi de faire confiance. Donc, quelqu'un qui a une bonne connaissance, qui est capable de la transmettre aussi, qui est capable de comprendre les difficultés de celui qui apprend parce que c'est difficile le judo, qui est capable de voir ce qui est et ce qui aiderait ; le petit détail qui ferait une différence. Cette vision d'un enseignant qui voit, qui pense pour l'autre, qui est capable de donner l'outil, le commentaire qui va faire une différence dans l'apprentissage. Évidemment, la compétence dans l'art martial, mais aussi la compétence d'être un enseignant qui transmet. "

P3: " J'avais de l'admiration pour mon Sensei, parce qu'il était vraiment bon et avait toujours réponse à mes questions. Il comprenait les combats. Ce que je ne comprenais pas en compétition, c'est sûr qu'il l'avait vu et compris. C'est sûr que j'avais beaucoup de confiance et d'admiration. C'est pour ça que je dis, c'est important mon entraîneur ; c'était mon couple en compétition de combat. "

P3: " L'entraîneur c'est quelqu'un qui est là. On s'en va en compétition à deux, ce qui fait que l'entraîneur est là avec moi pour faire le combat. Il est là en arrière de moi et c'est important que sa présence soit constante. "

P3: " Sans le Sensei, je n'aurais pas continué le judo. "

C6 PAIRS

Les Pairs sont souvent là pour nous aider à nous retrouver et nous reconnaître. Ils sont un point de repère lorsque l'on se cherche une identité. Pour les pratiquants de judo, tous les anciens que l'on nomme " Sempai " sont là pour nous aider à passer au travers des difficultés rencontrées sur notre chemin. Ce sont ces pairs-là qui nous font découvrir l'entraide mutuelle. Pouvoir compter sur cette aide quand on est jeune et en difficulté est une opportunité inestimable.

1. Support moral

P1: " Mon sempai (senior) venait me voir même quand j'allais travailler à l'époque chez Walmart pour voir comment mon genou allait. Il me demandait quand j'allais revenir. "

P1: " L'assistante était, d'une certaine façon, toujours présente pour me remonter le moral même quand c'était difficile. "

2. Influence sociale positive compensatrice de mauvaises relations antérieures

P1: " Au judo, j'ai reçu une influence du groupe particulièrement positive. Probablement qu'avec l'entourage familial et social que j'ai eu jeune, j'aurais pu facilement mal virer, c'est ce qu'on dit. "

3. Reconnaissance et appréciation des pairs

P3: " C'est sûr que, dans le cours de judo, ça l'a eu un impact que je sente que je sois acceptée dans ce groupe-là malgré tout. "

P3: " Au judo, de me retrouver dans un groupe qui m'acceptait, je me sentais plus normale, j'avais l'impression de vivre normalement. Ce que je n'avais jamais ressenti auparavant. "

P3: " Juste de me sentir acceptée dans un groupe, déjà là ça l'avait augmenté un peu mon estime de moi. "

4. Le groupe et les partenaires ont eu un impact bienfaisant

P3: “ Je sentais, au judo, que les gens étaient gentils avec moi. C’est pour ça que ça me faisait beaucoup de bien. ”

P3: “ Mon partenaire de katas, avec qui j’ai pratiqué longtemps, est très important pour moi. On s’en est parlé justement lors de la dernière compétition qu’on a vu ensemble, comme de quoi nous autres on s’en rappelle de nos années de katas ensemble. C’est un ensemble là, on était deux ensemble ; on a gagné ensemble, on a perdu ensemble, on a été stressé ensemble, on a été déçu ensemble, on a fait des gaffes; que ce soit lui ou moi, mais on a toujours été corrects. Nous deux c’était comme un couple particulier. Un couple c’est important; en judo on est souvent tout seul. ”

6.1.1 Tableau 3. Catégories et unités de signification

	Catégories	Unités de signification
C1	<i>Famille déviante/négligente</i>	Parents violents physiquement et psychologiquement Enfant privé de nourriture Chicanes fréquentes à la maison Violence extrême du père envers les enfants Négligence des parents à montrer les valeurs sociales de base Désintérêt total des parents envers l'enfant Atteinte à la sécurité psychologique de l'enfant
C2	<i>Facteurs de protection personnelle</i>	Avoir un cercle d'amis; avec les amis j'étais mieux L'influence positive du Sensei Implication dans des organismes divers Isolement comme protection de la violence paternelle Travailler pour sortir du milieu familial malsain Acquisition d'autonomie et sensation de liberté Appartenance à un groupe étant un environnement équilibré face à une famille dysfonctionnelle Valorisation au judo L'école milieu protecteur de la maison Activités à l'extérieur de la maison = protecteur de l'ambiance familiale La famille élargie, cousins et cousines Acceptée par les autres au judo → donne une place pour vivre et de l'espoir Le judo donne de l'espoir Judo = Protection contre la dépression Développement d'habiletés sociales Diminue le niveau d'anxiété Le judo apaise et calme Le judo donne le sentiment de vivre
C3	<i>Résilience par le judo</i>	Brise l'isolement social Enlever la peur d'être manipulé ou blessé Installation d'une sécurité N'a plus peur car rassurée et confiante Atteinte d'un corps émotionnel solide Solidité permettant d'aller voir sa souffrance sans s'effondrer Passer de la survie à la vie Vivre émotionnellement de façon saine Se construire au contact de l'autre en s'approchant de soi-même

C4	<i>Code de conduite et mode de vie</i>	Forme de rapports sociaux Redonner aux autres Se perfectionner Maintenir l'harmonie Une philosophie, une façon de voir Développement de la souplesse physique et mentale Apprendre la non-résistance Demeurer en bonne condition physique
C5	<i>Mentor</i>	Figure parentale paternelle Influence déterminante Ressemblance paternelle Donne droit à l'apprentissage Personne fiable sur qui on peut toujours compter, Constance Disponible, aidant et d'humeur égale Lien réparateur d'un lien brisé Espoir, sécurité et apaisement Personne compétente et connaissante de son art Bon transmetteur, bon enseignant Compréhensif Altruiste
C6	<i>Pairs</i>	Support moral Influence positive Acceptation de soi par les pairs Vivre de la gentillesse Complicité Partage des joies et des peines

CHAPITRE VII

DISCUSSION

À la lumière de tout ce qui vient d'être dit dans cet essai, nous constatons que l'ensemble des chercheurs cités ont misé sur une approche comportementale avec pour objectif de permettre aux jeunes de se comporter selon des normes sociales acceptées par la majorité. Ce qui en soit est très important, aujourd'hui, pour atteindre ou maintenir une paix sociale durable. Mais qu'en est-il de la paix intérieure de chacun et en particulier de ces jeunes qui vivent le passage obligé de l'adolescence avec de grandes difficultés d'adaptation. Les thèmes abordés lors des entrevues ont fait émerger des catégories qui font ressortir un portrait clair de ce que les participants d'une autre génération estiment que le judo leur a apporté ; offrant des pistes intéressantes sur ce qui pourrait être offert aux jeunes d'aujourd'hui.

CATÉGORIE 1 : FAMILLE DÉVIANTE/NÉGLIGENTE

Par exemple, le jeune qui vit dans une famille qui néglige de répondre à ses besoins de base. Il n'y a qu'à penser à l'impact de la privation ou de la surconsommation de nourriture sur l'image corporelle, à l'absentéisme au niveau scolaire qui distance de l'appartenance à un groupe, aux notions de savoir vivre non inculquées ainsi que des valeurs sociales non transmises. En entrevue, il a été mentionné le désintérêt total des parents envers l'enfant. Des participants ont également mentionné avoir subi de la

violence physique et psychologique de la part d'un ou des deux parents et/ou d'avoir été témoin de beaucoup de leurs chicanes. Pas étonnant de constater que la sécurité psychologique du jeune est atteinte. Cette négligence parentale mène à une forme de maltraitance qui creuse un écart avec les normes sociales et pour Frauenfelder (2011) c'est de la déviance parentale ainsi que pour Becker (1985, p. 186), qui a beaucoup étudié ce thème. De toute évidence, la déviance et la négligence sont intimement liées.

CATÉGORIE 2 : FACTEURS DE PROTECTION PERSONNELLE

De là, l'importance des facteurs de protection pour pouvoir *reprendre le pouvoir* sur une vie (Fischer & Tarquinio, 2006) qui ne va pas dans une direction positive. Pour cela, l'art de se gérer soi-même avec efficacité en ayant une grande capacité à choisir, à prendre des décisions, et à résister fait partie d'*habiletés* ou de *compétences sociales* à acquérir. Pour les participants de la recherche, le judo fut un élément déterminant du changement durable produit dans leur vie et s'est avéré un facteur de protection de premier plan. D'ailleurs le judo, par ses stratégies d'ajustement lors de différentes situations, permet de 'faire face' (*coping*) aux problèmes qui se présentent. Il en résulte une meilleure estime de soi qui est, selon Roehrig (2011), une valeur positive que se donne la personne.

CATÉGORIE 3 : RÉSILIENCE PAR LE JUDO

Voyons ce qui est dit dans cet essai quant à la résilience qui est, selon Roehrig (2011), cette capacité à rebondir, à se construire, à poursuivre un développement

normal malgré des conditions difficiles, à retrouver une existence positive malgré de dures épreuves ou traumatismes psychiques vécus. La recherche est encourageante malgré que l'aspect comportemental y est priorisé. Les études démontrent que, par la pratique du judo, les jeunes ressentent une diminution de leur anxiété, une stabilisation de leur humeur ; de plus, ils en viennent à avoir une image corporelle plus réelle, ils améliorent leur vision d'eux-mêmes et augmentent leur estime de soi. Finalement une augmentation du sentiment de bien-être est observée. Dans l'essai qui nous concerne, le judo fut un outil privilégié d'aide à la résilience pour les participants à la recherche. Ceci étant dit, attardons-nous à ce qu'est la résilience pour les participants. Pour eux, il est évident qu'une sécurité s'est installée et que la peur d'être manipulés ou blessés n'est plus ; ils sont rassurés et confiants. L'atteinte d'un corps émotionnel solide permet d'aller visiter leur souffrance sans s'effondrer. L'isolement social étant rompu, les personnes peuvent vivre émotionnellement de façon saine et se construire au contact de l'autre en s'approchant d'eux-mêmes. Ils peuvent donc passer de la survie à la vie.

CATÉGORIE 4 : CODE DE CONDUITE ET MODE DE VIE

Lorsqu'on adopte un code de conduite et un mode de vie, c'est qu'il correspond à des valeurs que l'on nous a transmises ou que l'on a privilégiées sur d'autres à partir de notre expérience de vie. Un mode de vie n'est pas toujours bénéfique, surtout s'il produit des comportements nuisibles à notre bien-être ou à celui des autres. C'est pourquoi le judo peut devenir un mode de vie sain pour les pratiquants dans leur parcours individuel, par l'équilibre qu'il produit à l'intérieur et à l'extérieur des individus, s'il sanctionne de façon équitable les comportements et/ou les actions ayant des impacts négatifs ou positifs sur autrui. Les victoires et les défaites, dans la pratique, sont des sanctions symboliques qui nous préparent à assumer nos décisions.

Regarder le judo comme une voie humaniste nous permet de voir les autres avec le cœur plutôt qu'avec la raison; il nous éloigne du préjugé que l'autre est l'ennemi à battre alors que c'est nous qu'il faut apprivoiser et convaincre de changer. Adopter ce mode de vie conduit le corps vers la voie cœur et celle-ci ramène au corps qu'elle privilégie comme son véhicule d'expression. Voilà la vraie victoire d'un mode de vie sain.

CATÉGORIE 5 : MENTOR

Toute notre vie nous cherchons un modèle qui correspond et répond à nos attentes. Le premier modèle est souvent le père ou la mère. Si ce modèle temporaire ou permanent déçoit, alors nous partons à la recherche d'un substitut. Celui-ci devient un Mentor élu par le jeune à la recherche de son identité. En judo, c'est le Sensei qui a cette lourde tâche de correspondre au Mentor tant attendu. C'est pourquoi, lorsqu'il se trouve en présence de jeunes en difficulté, il doit être compétent et vigilant dans l'utilisation d'outils qui peuvent mener à un changement thérapeutique.

CATÉGORIE 6 : PAIRS

Quant aux pairs en judo, ils ont la responsabilité de prendre soin des autres qui éprouvent des difficultés. Être quelqu'un qui prend soin des autres n'est pas chose courante en Occident, car l'éducation est basée sur la compétition plutôt que la coopération. Lorsque les pairs sont formés par des enseignants qui ont à cœur le bien-être du groupe, les changements positifs chez les jeunes en difficulté sont étonnants.

Dans les entrevues passées, nous retrouvons des passages où il est mentionné l'impact et l'importance de l'acceptation inconditionnelle de l'autre; cela ressemble beaucoup à l'acceptation inconditionnelle du thérapeute avec son client. Quoi de plus important pour un jeune en difficulté que de se savoir accepté dans un groupe.

Je voudrais terminer cette discussion en précisant que quel que soit l'art martial choisi, toutes les vertus qu'on lui prête n'ont aucune valeur thérapeutique si le Sensei ne transmet pas les valeurs traditionnelles qui lui sont rattachées. Le respect et l'amitié en font partie, et si un jeune en difficulté ne les ressent pas autour de lui dans sa pratique d'un art martial, il abdiquera et demeurera avec ses difficultés le conduisant peut-être vers une issue fatale.

CHAPITRE VIII

CONCLUSION

On ne peut donc certainement pas conclure de façon claire que les sports de combat agissent tous comme une baguette magique et qu'il suffit seulement de s'adonner à leur pratique pour obtenir des résultats positifs. La thérapie par le judo est une forme d'intervention encore peu connue aujourd'hui. Comme le mentionne Bloem et Moget (2000) dans leur méta-analyse de 21 études sur les arts martiaux traditionnels, il faut être prudent avant d'affirmer de façon positive qu'il y a des bienfaits psychologiques liés à leur pratique. Un fait est intéressant est qu'il y a 13 de ces études qui n'auraient pas été faites selon les critères d'une méthode scientifique. Ce qui est tout de même étrange, c'est que les 8 autres études qui sont bien construites sur le plan méthodologique arrivent sensiblement aux mêmes conclusions que les 13 autres, à savoir qu'il y a une corrélation entre la santé psychologique et la pratique d'arts martiaux traditionnels. Voilà pourquoi les chercheurs se doivent d'identifier de façon précise quels arts martiaux ont les caractéristiques spécifiques qui favorisent le bien-être physique et/ou apportent des bénéfices psychosociaux ainsi qu'un mieux-être psychologique. Il faut tenir compte d'éléments très importants avant de crier : " Victoire ". Par exemple, comme le mentionne Reynes et Lorant (2003), il faut considérer (1) le *type d'enseignement*, (2) le *temps de pratique* et (3) le *type d'activité* proposée. Nosanchuk et McNeil (1989) ainsi que Trulson (1986) affirment que le *type d'enseignement* d'un sport de combat oriental qui exclut la composante philosophique au profit de l'aspect compétitif a pour effet d'accroître les comportements délinquants et les comportements d'agression, alors qu'un

enseignement plus traditionnel supporté par une philosophie s'accompagne d'une réduction de ces types de comportements et d'une augmentation des habiletés sociales et de l'estime de soi. Si l'art martial est enseigné et pratiqué sans politesse, sans respect, sans contrôle de soi, sans courage, sans honneur, sans humilité, sans modestie et avec aucune sincérité, alors comment peut-on prétendre pouvoir se transformer vers un mieux-être et vivre des relations saines et harmonieuses avec les autres? Selon Caouette et Gijseghem (1991), l'apprentissage du judo doit pouvoir se généraliser aux situations de la vie pour le jeune afin qu'il puisse s'y défendre tout en se conformant à des règles de conduite acceptables tout comme il le ferait dans les arts martiaux traditionnels. Concernant le *temps de pratique* ainsi que le *type de pratique*, des résultats intéressants furent constatés par Delva-Tauiiili (1995) et Foster (1997) ; ils ne trouvèrent pas de changement concernant le contrôle de soi et l'agressivité après deux semaines d'entraînement en aikido ainsi que pour l'estime de soi, la colère et l'anxiété après dix semaines de pratique du même art martial. Par contre Pyecha (1970) montre qu'après huit semaines d'entraînement en judo, les sujets présentent des caractéristiques prosociales plus développées que ceux ayant choisi le handball ou le badminton ; par exemple, la sociabilité, la coopération, un caractère agréable, la gentillesse, l'adaptabilité, la confiance en autrui, la chaleur et l'attention y sont remarqués. Quant à Lamarre et Nosanchuk (1999) ils constatent, en ce qui concerne les judokas, un déclin de l'agressivité avec le niveau de ceinture.

Un point reste à considérer en ce qui concerne les différentes études. L'effet apparent d'hostilité diminuée avec la formation peut aussi être un artefact produit par des facteurs de sélection divers. Le Sensei peut exclure des groupes plus avancés ceux qui ne contrôlent pas leur agressivité au fil du temps, ou encore ceux qui ont de la difficulté à changer leurs réponses hostiles peuvent vouloir pour eux abandonner la pratique des arts martiaux (Daniels & Thornton, 1990). Les points de vue exposés démontrent bien qu'il s'agit d'une question complexe et qu'on aurait certainement avantage à explorer plus en profondeur les effets de cette discipline qu'est le judo.

Cependant, même si toutes les caractéristiques sont découvertes de façon concluante dans un art ou un système spécifique, il reste la question de savoir dans quelle mesure les instructeurs d'un art ou d'un système donnent à leurs étudiants la possibilité de les connaître.

Il y a aussi un thème intéressant qui n'a pas été développé dans cet essai et qui mérite qu'on s'y attarde. C'est la question de savoir si les impacts, d'une pratique martiale, seraient similaires ou différents chez les garçons ou les filles. À ce sujet, dans une étude de Vanfraecham-Raway (1980), il est mis en évidence que les garçons acquièrent une meilleure adaptation à la frustration et les filles, quant à elle, s'individualisent plus. Pour plusieurs auteurs (Coulomb, Rasclé et Pfister, 1999; Flood & Hellstedt, 1991; Gill, Gross & Huddleston, 1983; Sabatier & Pfister, 1995; Tapp, Duda & Menges-Ehrnwald, 1990), les pratiques sportives semblent répondre à un désir d'accomplissement, de recherche de récompense, de domination de l'autre chez les garçons alors que chez les filles ce serait l'aspect ludique dominé par la recherche de plaisir et d'affiliation qui prime. Quant à ce qui est dit par Lenzi, Bianco, Milazzo, Placidi et Castrogiovanni (1997) de l'adhésion des filles à des sports dits masculins ou dits agressifs, il y aurait une recherche d'un lieu d'expression de comportements en rupture avec ceux usuellement attachés à leur statut sexuel, ce qui n'est pas le cas des garçons qui viennent, bel et bien, chercher dans ces activités un statut social compatible avec la recherche d'accomplissement et de récompense entre autres. Il est intéressant de voir que les résultats d'une étude de Reynès et Lorant (2003) font ressortir que la pratique du judo s'accompagne d'un effet bénéfique sur l'agressivité et la maîtrise de la colère uniquement pour les filles. Notons que les filles qui ont participé à cette étude de 2 ans n'étaient âgées que de 8 ans au début de celle-ci. Burton (2005) nous rappelle de ne pas oublier que la testostérone qui est une hormone présente chez les mâles a une large influence sur le degré de comportement agressif qu'un individu peut démontrer. Ce qui nous mène à penser que pour faire ressortir un impact positif sur les aspects agressivité et maîtrise

de la colère chez les garçons, il est raisonnable de penser que des études échelonnées sur une plus longue période pourraient conduire à d'autres conclusions et surtout si les aspects philosophique et spirituel accompagnent la pratique sportive. Sabatier et Pfister (1995) nous mènent à penser que le fait de chuter en judo au cours d'un combat peut être vécu, pour les garçons, comme une remise en question du statut de dominant car leur motivation est axée sur cet aspect, alors que les filles en seraient exemptes du fait que leur motivation est axée sur le plaisir. Les aspects positifs, quels qu'ils soient, observés chez les judokas résultent de l'augmentation de la confiance en soi qui accompagne la pratique de l'activité (Nonsanchuk, 1981; Richman & Rehberg, 1986). Les études sur le judo vont dans le même sens que les auteurs Reynès et Lorant (2003) en infirmant l'idée reçue que la pratique du judo conduit inconditionnellement à inculquer la maîtrise de soi, en occurrence face à la colère. La majorité des chercheurs sont d'accord qu'une étude longitudinale mènerait à des conclusions plus précises et explicites et surtout en faisant bien la distinction entre les différents sports de combat. Les mots "art martial" et "sport de combat" sont malheureusement trop utilisés à toutes les sauces et n'apportent malheureusement pas tous des bienfaits à leurs pratiquants.

RECOMMANDATIONS

Les recommandations suivantes, en accord avec Hébert (1998), sont proposées à ceux qui s'intéressent à l'amélioration de la vie des jeunes en difficulté.

1- S'assurer que les gens en position d'autorité avec des jeunes en difficulté ont la formation nécessaire pour les aider. Par exemple, leurs capacités d'écoute, d'aide, de soutien, d'animation et de respect. D'ailleurs, un bon intervenant doit pouvoir prévenir l'émergence de manifestations de violence chez les jeunes en les anticipant par la reconnaissance de signes ou signaux précurseurs (Casanova, 2004).

2- S'intéresser aux jeunes et leur transmettre le plaisir de la pratique du judo à travers l'échange avec les autres.

3- Favoriser la participation des filles afin de briser le préjugé que les arts martiaux c'est pour les gars.

4- Permettre aux jeunes en difficulté l'accès à pouvoir échanger avec des leaders positifs en les jumelant dans les exercices.

5- Organiser des cours de judo, par exemple, dans les milieux de vie des jeunes (écoles, centre de loisirs et même dans les maisons des jeunes) afin de faciliter leur accès.

Évidemment, tous ces efforts pour proposer aux jeunes des moyens de modifier leurs attitudes et leurs conduites seraient vains s'ils ne s'attardaient qu'à la désirabilité sociale en termes de comportements acceptables. L'aspect thérapeutique de l'art choisi doit permettre des changements profonds, intégrés et à long terme sinon ce serait comme un coup d'épée dans l'eau.

C'est pourquoi, toutes ces initiatives auraient plus de chance de succès si les instructeurs possédaient une formation adéquate en relation d'aide et en animation de groupe. Si le judo et les arts martiaux étaient enseignés avec des valeurs traditionnelles, il y a fort à parier que des effets positifs en résulteraient. Par exemple, introduire des périodes de réflexion et de discussion dans les cours sur des thèmes tels que le respect, le contrôle de soi, l'humilité, l'autodiscipline, l'entraide mutuelle, etc... Nous serons tous gagnants si les Sensei (instructeurs) donnent des opportunités aux jeunes d'adopter des conduites prosociales à l'extérieur du dojo (Konzak & Boudreau, 1983).

Comme mentionné précédemment dans cet essai, il existe plusieurs programmes qui utilisent un art martial pour aider les jeunes en difficulté. Ce qui est important, c'est d'être vigilant quant au choix de l'art. Beaucoup trop d'instructeurs d'arts martiaux ne se préoccupent pas du mal être que vivent les jeunes, ils sont aveuglés par leur ego qui ne veut que produire des gagnants. Ils utilisent l'agressivité comme outil d'expression pour obtenir une victoire sur l'autre et ils s'éloignent du but réel de l'art martial qui est la victoire sur soi.

Dans les arts martiaux traditionnels, comme le mentionne Hébert (2011), la mise en action du corps sert à canaliser l'agressivité dans une voie positive pour faire la paix en soi et autour de soi. C'est ça la vraie victoire. D'ailleurs Funakoshi, fondateur du karaté Shotokan, disait : « Ce que vous aurez appris en écoutant les paroles des autres, vous l'oublierez bien vite. Ce que vous aurez compris avec la totalité de votre corps, vous vous en souviendrez toute votre vie » (Funakoshi, 2016). C'est pourquoi il nous faut se rappeler que le judo est avant tout une voie du corps qui mène à la voie du cœur. Tous ceux qui ont pratiqué le judo assez longtemps savent que tout passe par le corps; que ce soit les frustrations, la colère, la peine, l'humiliation, la joie. Et lorsque le corps devient connecté avec le cœur, c'est à ce moment que le judo devient

une voie thérapeutique. La porte devient ouverte à l'authenticité de l'expression du corps et du cœur et tout changement durable devient possible.

ANNEXE A : LETTRE D'INFORMATION

Recherche doctorale

"Le judo, une voie thérapeutique pour jeunes en difficulté"

Chercheur: Gilles Lachaine, doctorant en psychologie, UQAM

Directeur: Bernard Rivière, Ph.D., psychologue et conseiller d'orientation, professeur associé, Département d'éducation et de pédagogie, UQAM

Préambule

Avant d'accepter de participer à la recherche doctorale, je vous demande de prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Je vous suggère par la suite de me poser toutes les questions que vous jugerez pertinentes. Soyez à l'aise de me demander toutes explications susceptibles d'éclairer votre jugement quant à la nature, à la fonction et aux effets de votre participation à la recherche précitée.

Nature, objectifs et but de la recherche doctorale

Je suis le chercheur principal de la recherche doctorale intitulée *"Le judo, une voie thérapeutique pour jeunes en difficulté"*. J'enseigne le judo depuis 1988, je suis spécialisé dans l'intervention auprès des jeunes ayant des troubles de comportement.

En tant que doctorant en psychologie à l'Université du Québec à Montréal, je prépare, dans le cadre de mon essai doctoral, une recherche ayant pour but l'exploration des impacts de la pratique du judo à court et à long terme pour des jeunes en difficulté. Je souhaite mieux comprendre les impacts que la pratique du judo a eus dans votre vie en général, et plus spécifiquement par rapport aux difficultés et défis dont vous avez eu à faire face.

Cette recherche permettra aussi de faire des recommandations pour la pratique du judo dans le cadre de programme de prévention et d'intervention auprès de jeunes en général, et des jeunes en difficultés, en particulier.

Nature de la participation du sujet

Votre participation à la recherche doctorale consiste à prendre part à 2 entrevues de recherche d'une durée d'environ 3/4 heure chacune. Je vous questionne sur différents thèmes reliés à votre parcours personnel, familial et social. J'aborderai les difficultés vécues à l'adolescence et les défis que vous avez eus à relever au cours de votre vie. Je prévois ainsi vous poser environ une quinzaine de questions par entrevue. L'entrevue de recherche se fait sous forme de dialogue. L'enregistrement audio (MP3) de l'entrevue servira à l'analyse de vos témoignages.

Thèmes abordés lors de l'entrevue de recherche

- . L'enfance et l'adolescence du participant (attachement, identité)
- . Le cheminement scolaire du ou participant
- . La relation avec les professeurs
- . La relation avec l'autorité (les parents, les professeurs, les directions d'école)
- . La relation avec les pairs (appartenance à un groupe ou isolement)
- . L'impact du judo (les rituels, les échanges physiques, les valeurs associées à la discipline)
- . Motivation à la poursuite de la pratique du judo
- . Thèmes non prévus qui émergeront en cours d'entrevue

Lieu de l'entrevue

L'entrevue se fera au local de judo lorsqu'il n'y aura personne d'autres que la personne qui fera l'entrevue et vous.

Bénéfices, risques et inconvénients

Cette entrevue vous permettra en quelque sorte de faire le bilan de votre parcours

de vie en regard de votre pratique de judo. Cette recherche vise l'avancement des connaissances dans le cadre de la pratique du judo en terme de prévention et d'intervention auprès des jeunes en général et plus spécifiquement auprès des jeunes en difficulté. Au terme de cette recherche, vous pourrez si vous le désirez, avoir une copie du rapport de recherche. Elle sera aussi utile pour toutes personnes intéressées à la pratique du judo.

Nous ne croyons pas qu'il y ait des risques ou des inconvénients particuliers liés à votre participation à cette recherche. Par ailleurs, comprenez que vous êtes libre de répondre ou de ne pas répondre à certaines questions. Toutefois, le cas échéant, si les questions auxquelles vous auriez répondues auraient un effet émotif imprévu qui vous indisposerait, nous mettons à votre disposition une psychologue, membre de l'OPQ (Ordre des Psychologues du Québec), qui pourra vous recevoir sans aucun frais de votre part.

Confidentialité

Toutes les mesures appropriées sont prises afin que soit préservée la confidentialité des renseignements contenus dans votre entrevue. De plus, les données recueillies au cours de l'entrevue sont divulguées et publiées dans un anonymat complet. Ainsi, aucune information nominative ou autre ne permettra de vous identifier à la lecture du rapport de recherche. Les données brutes de la recherche seront conservées sous clé et détruites 5 ans après la fin de la recherche.

Liberté de consentement et de retrait

Votre participation est tout à fait volontaire et vous êtes libre en tout temps de

vous retirer de ce projet de recherche. Il est entendu que votre retrait de la recherche n'engendre aucune pénalité d'aucune forme.

Rapport envoyé aux participants

Suite à la rédaction de l'essai, une copie du rapport pourra être remise aux participants sur demande.

Personnes-ressources

Gilles Lachaine est professeur de judo à Laval, Terrebonne et Montréal. En tant que doctorant en psychologie à l'UQAM, il est le chercheur principal de cette recherche. Pour des questions ou des problèmes relatifs au déroulement de la recherche, vous pouvez le rejoindre au numéro suivant : (450) 665-7783. Par ailleurs, la personne-ressource à contacter pour toutes questions d'ordre éthique et déontologique est le directeur de la recherche, Bernard Rivière, Ph.D., psychologue et conseiller d'orientation, professeur associé, au Département d'éducation et de pédagogie, UQAM. Son téléphone est le (514) 257-9280 et son adresse courriel est riviere.bernard@uqam.ca.

Votre participation est grandement appréciée. Merci.

ANNEXE B: FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Recherche doctorale

"Le judo, une voie thérapeutique pour jeunes en difficulté"

Chercheur: Gilles Lachaine, doctorant en psychologie, UQAM

Directeur : Bernard Rivière, Ph.D., psychologue et conseiller d'orientation, professeur associé, Département d'éducation et de pédagogie, UQAM

CONSENTEMENT

Participant:

Je déclare avoir reçu toutes les informations quant à la nature, à la fonction et aux effets de ma participation à la recherche précitée. Je comprends que cette étude a pour but d'explorer en profondeur les impacts à court et à long terme qu'ont eu pour moi la pratique du judo. On a répondu à mes questions, on m'a laissé le temps voulu de prendre une décision éclairée en regard de ma participation à la recherche.

Ma participation consiste à prendre part à une entrevue d'une durée approximative d'une heure et demie. Je serai questionné(e) sur ma pratique du judo et sur différents thèmes reliés à mon parcours personnel, familial et social. Sera aussi abordé les défis et difficultés vécues au cours de ma vie. J'autorise l'enregistrement audio de mon entrevue. Cette entrevue servira strictement à l'analyse de mon témoignage et restera confidentiel. Je consens donc librement et volontairement, en toute connaissance de cause à participer à cette recherche doctorale. Une copie signée de ce formulaire de consentement me sera remise. En signant ce formulaire, je ne renonce à aucun de mes droits légaux, ni ne libère le chercheur de sa responsabilité civile et professionnelle.

Nom du sujet: _____

Signature _____ Date _____

Chercheur:

Je certifie avoir expliqué au sujet la nature, la fonction et les effets de sa participation à la recherche. J'ai répondu à toutes ses questions et j'ai indiqué qu'il reste à tout moment libre de mettre un terme à sa participation et ce, sans aucune pénalité d'aucune forme. Toutes les mesures appropriées sont prises afin que soit préservée la confidentialité des renseignements contenus dans l'entrevue. Celle-ci se fera dans un local approprié qui garantira la discrétion lors de cette entrevue. De plus, les données recueillies au cours de l'entrevue resteront totalement anonyme. Ainsi, aucune information nominative ou autre ne permettra d'identifier le participant dans l'essai doctoral, ou autrement. Les données brutes de la recherche seront conservées sous clé et détruites 5 ans après la fin de la recherche tel que prescrit par la déontologie.

Une copie signée du formulaire de consentement est remise au participant.

Chercheur: Gilles Lachaine, doctorant

Signature _____ Date _____

Directeur de recherche : Bernard Rivière, Ph.D.

Signature _____ Date _____

BIBLIOGRAPHIE

- Aichhorn, A. (1925). *Wayward youth*. New York : Viking.
- Bachelor, A., et Joshi, P. (1986). *La méthode phénoménologique de recherche en psychologie : Guide pratique*. Québec, Canada : Université Laval.
- Bandler, R., et Grinder, J. (1979). *Frogs into Princes : Neurolinguistic Programming*. Ogden, Utah : Real People Press.
- Bandura, A. (1973). Social learning theory of aggression. In *The Control of Aggression* (edited by J.F. Knutson). Chicago, Illinois : Aldine Publishing Co.
- Bandura, A. (1980). *L'apprentissage social*. Liège : Éditions Mardaga.
- Barker, P. (1986). Milton Erickson's Contribution to Psychiatry. *British Journal of Psychiatry*, 148, 471-475.
- Becker, H. S. (1985). *Outsiders. Etudes de sociologie de la déviance* (trad. De l'américain par J.-P. Briand et J.-M. Chapoulie, préf. J.-M. Chapoulie). Paris : A.-M. Métailié.
- Behrendt, J. (2001). Judo & Character : Moving from the hard to the gentle way. *Journal of Asian Martial Arts*, 10(4), 88-91.
- Bernier, P. (2006). La dimension pathique dans la prévention de la violence. *Spirale - Revue de recherches en Éducation*, 37, 149-157.
- Bernier, P. (2011). « Pratiques martiales et formation par l'épreuve » in Hébert, J., *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales*. Collection Problèmes sociaux et interventions sociales, Montréal, Québec : Presses de l'Université du Québec, 313-333.
- Blais, M. et Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches Qualitatives*, 26(2), 1-18. ISSN 1715-8705

- Blanchetête, L. (2003). *Judo - Les techniques oubliées*. France : Budo Éditions - Les Éditions de l'Éveil.
- Bloem, J. et Moget, P. (2000). Traditional martial arts and psychological health. Actes du 1er congrès sur les sports de combat et les arts martiaux, cédérom, Amiens.
- Bredemeier, B. J., Shields, D. L., Weiss, M. R. et Cooper, B. A. B. (1987). The relationship between children legitimacy judgments and their moral reasoning, aggression tendencies, and sport involvement. *Sociology of Sport Journal*, 4, 48-60.
- Bresciani, R. (1984). Un cycle de judo à l'école. *Éducation physique et sport*, 34, 37-41.
- Burton, R. W. (2005). Aggression and Sport. *Clinics in Sport Medicine*, 24(4), 845-852.
- Caouette, M. et Bouchard, M. (1985). Le judo; médium thérapeutique pour les adolescents perturbés. *Document interne, Hôpital Rivière-des-Prairies*, Montréal.
- Caouette, M. et Van Gijseghem, H. (1991). Le judo comme activité thérapeutique avec le jeune délinquant. *Revue Canadienne de psycho-éducation*, 20(2), 99-108.
- Caouette, M., Vésin, P. et Masciotra D. (2011). Les bénéfices psychophysiologiques du judo -application thérapeutique en pédopsychiatrie. Dans *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales*. Collection : Problèmes sociaux & interventions sociales. Presses de l'Université du Québec, 159-182.
- Cadot, Y. (2015). *Promenades en judo*. Toulouse : Éditions Metatext.
- Carter, R. (1977). Exercise and Happiness. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 17(3), 307-313.
- Casanova, R. (2004). *Ces enseignants qui réussissent*. Vigneux : IRRAV-Matrice.
- Clément, J. P. (1981). La force, la souplesse et l'harmonie. Étude comparée de trois sports de combat (lutte, judo, aikido). In Pociello, Ch. (coord.). *Sport et société : approche socio-culturelle des pratiques*, 285-301. Paris: Vigot.

- Clément, J. P. (1995). Processus de socialisation et expressions identitaires : l'apport de la théorie de l'habitus et du champ en sociobiologie du sport. *Sport, relations sociales et action collective : actes du colloque 14-15 octobre 1993*, Bordeaux Talence : MSHA, 117-126.
- Cliff, M.A. (1986). Writing about psychiatric patients. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 50, 511-524.
- Coulomb, G., Rasclé, O. et Pfister, R. (1999). Comportements d'agression et motifs de participation en sport collectif : influence du sexe et du type de pratique. *STAPS*, 49, 33-46.
- Courtine, F. (1986). *Repenser le sport*. Dans R. Hellbrunn et J. Pain. Intégrer la violence. Vigneux : Matrice, 163-171.
- Damon, W. (2003). What is youth development? *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24.
- Daniels, K., et Thornton, E.W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences*, 8(2), 95-101.
- Daniels, K., et Thornton, E. (1992). Length of training, hostility and the martial arts : a comparison with other sporting groups. *British Journal of Sports Medicine*, 26 (3), 118-120.
- Danish, S. J., Petitpas, J. J. & Hale, B. (1990). Sport as context for developing competence. Dans T.P. Gullota, G.R.Adams et R Montemayor (eds). *Developping social competency in adolescence*. Newbury Park, California, 169-184.
- Davis, B., et Byrd, R. J. (1975). Effects of judo on the educable mentally retarded. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 15(3), 337-341.
- Delva-Tautilili, J. (1995). Does brief aikido training reduce aggression in youth? *Perceptual and Motor Skills*, 80(1), 297-298.
- Deligny, F. (1960). *Graine de crapule*. Paris : Scarabée.
- Deschamps, C. (1993). Démarche de recherche phénoménologique. In *L'approche phénoménologique en recherche : comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine* (edited by C. Deschamps), 43-78. Montréal, Québec : Édition Guérin.

- Dictionnaire Quillet (1990). *Dictionnaire Quillet de la langue française, a à ap*, Laval : Librairie Aristide Quillet, Entreprises Grolier.
- Donalek, J. G. (2004). Phenomenology as a qualitative research method. *Urologic Nursing*, 24(6), 516-517.
- Donohue, J. J. (1990). Traininghalls of the Japanese Martial tradition : A symbolic analysis of Budo dojo in New-York. *Anthropos*, 85, 55-63.
- Donohue, J. J. (1999). *Pedagogical structure in modern Japanese martial arts forms : a consideration*. New York : Medaille College Buffalo.
- Draeger, D. F. (1973). *Classical Budo*. New York : John Weatherhill Inc.
- Draeger, D. F. (1974). *Modern Bujutsu and Budo*. New York : John Weatherhill Inc.
- Dulberg, H. N., et Bennet, F. W. (1980). Psychological changes in early adolescent males induced by systematic exercise. *American Corrective Therapy Journal*, 34 (5), 142-146.
- Durand, M. (1987). *L'enfant et le sport*. Paris : PUF.
- Endreson, I.M., et Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468-478.
- Eissler, K. R. (1949). Some problems of delinquency. In K.R. Eissler (Ed.) : *Searchlights on delinquency*. New York : Aronson.
- Feldman, C. M. (1997). Childhood Precursors of Adult Interpartner Violence. *Clinical Psychology Science and Practice*, 4(4), 307-334.
- Ferch, S. R., St. John, I., Reyes, R., et Ramsey, M. (2006). Person-to-Person Learning : A Form of Creativity in Education. *Journal of Humanistic Counselling, Education and Development*, 45(2), 148.
- Fischer, G. N. et Tarquinio, C. (2006). *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*. Paris, France : Éditions Dunod.
- Flood, S. E., et Hellstedt, J. C. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiateathletic participation. *Journal of Sport Behavior*, 14(3), 159-167.

- Foster, Y. A. (1997). Brief aikido training versus karate and golf training and university students scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. *Perceptual and Motor Skills*, 84(2), 609-610.
- Frauenfelder, A. (2011). De la construction des « déviations parentales » : la maltraitance. SUMMER UNIVERSITY, 22 juillet 2011, Haute école de travail social, Genève.
- Fréchette, M. et Leblanc, M. (1987). *Délinquances et délinquant*. Chicoutimi : Gaétan Morin éditeur.
- Fukuda, K. (1976). *Born for the mat - a kodokan kata textbook for women*. California : Privately Printed; 4th edition, 135.
- Fukuda, K. (2004). *Ju-No-Kata - A Kodokan Textbook Revised and Expanded from Born for the Mat*. Berkeley, California : North Atlantic Books.
- Fuller, J. R. (1988). Martial arts and psychological health. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 317-328.
- Gabbard, G. O. (2000). DISGUISE OR CONSENT Problems and recommendations concerning the publication and presentation of clinical material. *International Journal of Psychoanalysis*, 81, 1071-1086.
- Gerra, G., Zaimovic, A., Avanzini, P., Chittolini, B., Giucastro, G., Caccavari, R., Palladino, M., Maestri, D., Monica, C., Delsignore, R., et Brambilla, F. (1997). Neurotransmitter-neuroendocrine responses to experimentally induced aggression in humans : influence of personality variable. *Psychiatry Research*, 66(1), 33-43.
- Gill, D. L., Gross, J. B., et Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research* (pp. 8-22). Pittsburgh, États-Unis : Duquesne University.
- Giorgi, A. (1989a). One type of analysis of descriptive data: Procedures involved in following a scientific phenomenological method. In D. E. Polkinghorne & J. Blanton (Eds.), *Methods*, 39-61. San Francisco, États-Unis : Saybrook.
- Giorgi, A. (1989b). Some theoretical and practical issues regarding the psychological phenomenological method. *Saybrook Review*, 7(2), 71-85.

- Giorgi, A. (1997a). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines: Théorie, pratique et évaluation. In J. Poupart, J. P. Deslauriers, L. H. Groulx, A. Lapperrière, R. Mayer et A. P. Pires (Eds.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp.341-364). Boucherville, Canada : Gaëtan Morin.
- Giorgi, A. (1997b). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.
- Giorgi, A. (2000). Concerning the application of phenomenology to caring research. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 14(1), 11-15.
- Gleser, J., et Lison, S. (1986). Judo as therapy for emotionally disturbed adolescents : A Pilot Study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 2(1), 63-72.
- Gleser, J., et Brown, P. (1988). Judo Principles and Practices : Applications to Conflict-solving Strategies in Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, XLII(3), 437-447.
- Gleser, J. M., Margulies, J. Y., Nyska, M., Porat, S., Mendelberg, H., Wertman, E. (1992). Physical and psychosocial benefits of modified judo practice for blind, mentally retarded children : a pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 74(3 Pt 1), 915-925.
- Greene, A. F., Lynch, T. F., Decker, B., et Coles, C. J. (1997). A psychobiological theoretical characterization of interpersonal violence offenders. *Aggression and Violent Behavior*, 2(3), 273-284.
- Greist, J. H., Klein, M. H, Eischens, R. R., Farris, J., Gurman, A. S, et Morgan, W. P. (1978). Running through your mind. *Journal of Psychosomatic Research*, 22(4), 259-294.
- Hébert, J. (1998). *Sport et arts martiaux comme moyens d'intervention auprès des garçons*. Actes du colloque régional québécois de l'association canadienne pour la santé des adolescents. Intervenir au masculin, adolescence. Montréal : Émission Enjeux, T.V. Radio-Canada, Hiver 1998.
- Hébert, J. (2011). *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales*. Collection Problèmes sociaux et interventions sociales. Québec : Presses de l'Université du Québec.

- Hycner, R. H. (1985). Some Guidelines for the Phenomenological Analysis of Interview Data. *Human Studies*, 8(3), 279-303.
- Ismail, A. M., et Trachtman, L. E. (1973). Jogging the imagination. *Psychology Today*, 6(10), 79-826.
- Kano, J. (1932). The Contribution of Jiudo to Education. *Journal of Health and Physical Education*, 3(9), 37-40.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of self*. New York, New York : International Universities Press.
- Konzak, B. et Boudreau, F. (1983). Les arts martiaux et la santé mentale. *Santé mentale au Canada*, 32(4), 2-8.
- Kopp, S. B. (1972). *If you Meet the Buddha on the Road, Kill Him*. Toronto, New York, London : Bantam Books.
- Laborit, H. (1989). *La victoire intérieure*. Montréal, Québec : Éditions de l'homme.
- Lacombe, P. (1995). Le sport scolaire : facteur de socialisation et d'intégration. *Education Physique et Sport*, 45(255), 29-32.
- Lamarre, B. W. (1999). *Martial arts therapy*. Récupéré le 03 juin 2016 de https://en.wikipedia.org/wiki/Martial_arts_therapy.
- Lamarre, B. W. et Nosanchuk, T. A. (1999). Judo-The gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 992-996.
- Leahey, J., Marcoux, Y., Sauvageau, J., et Spain, A. (1989). L'élaboration de la méthode d'une recherche d'inspiration phénoménologique : quiproquos et imbroglio. *Revue de l'Association pour la Recherche Qualitative*, 2(Automne), 27-41.
- Lefebvre, S. M. (2016). *Violence extrême à l'école – De plus en plus d'enseignants sont frappés et insultés par leurs élèves partout au Québec*. Journal de Montréal, 16 avril, Actualités, p. 5.
- Le Gal, O. (2016). *Citations des Maîtres*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

- Lenzi, A., Bianco, I., Milazzo, V., Placidi, G. F., et Castrogiovanni, P. (1997). Comparison of aggressive behavior between men and women in sport. *Perceptual and Motor Skills*, 84(1), 139-145.
- Lipton, E. L. (1991). The analyst's use of clinical data and other issues of confidentiality. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39, 967-985.
- Mandel, H. P., Weizmann, F., Millan, B., Greenhow, J., et Speirs, D. (1975). Reaching emotionally disturbed children : 'Judo' Principles in Remedial Education, *American Journal of Orthopsychiatry*, 45(5), 867-874.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McNair, D. M., Lorr, M., et Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the profile of Mood States (POMS)*. San Diego, CA : Editorial and Testing Services.
- Micro-Robert (1980). *Dictionnaire du français primordial, Tome I*. Paris : Brodard et Taupin.
- Muchielli, A. (Ed.). (1996). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Murata, N. (2007). *L'essence du judo - écrits du fondateur du judo Jigorô Kanô*. Noisy-sur-École, France : Budo Éditions – Les Éditions de l'Éveil.
- Nonsanchuk, T. A. (1981). The way of the warrior: the effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations*, 34, 435-444.
- Nosanchuk, T. A., et MacNeil, M. L. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 15(2), 153-159.
- Ortega, J. M. (1996). *Au-delà du combat*. Paris : Éditeur Guy Trépanier.
- Paquette, D. (2014). *Ce que les chimpanzés m'ont appris*. Montréal : Éditions Multimondes Inc.
- Paquette, D. et Bigras, M. (2010). The risky situation : a procedure for assessing the father-child activation relationship. *Early Child Development and Care*, 180(1&2), 33-50.

- Parisot, D. (1992). Actes du Colloque des 6 et 7 décembre 1991: Sport et insertion sociale. *Agence nationale pour la cohésion sociale et l'égalité des chances*. Paris : Fédération nationale Léo Lagrange.
- Petit Larousse illustré (1982). *Dictionnaire encyclopédique pour tous*. Paris : Librairie Larousse.
- Pfaner, P. (1978). Sport as method of psychomotor rehabilitation in young people. *Journal of Medicine and Sport*, 31(3), 157-161.
- Pica, L. A., Traoré, I., Camirand, H., Laprise, P., Bernèche, F., Berthelot, M., et Plante, N. (2013). *L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Tome 2 : Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé mentale et leur adaptation sociale*. Repéré sur le site de l'Institut de la statistique du Québec : <http://stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire2.pdf>.
- Police Jeunesse (1994). *Programme P.A.S.S.A.G.E*. Montréal : Service de police de la communauté urbaine de Montréal, district 45.
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. In *Existential phenomenological perspectives in psychology: exploring the breadth of human experience* (edited by R. S. Valle & S. Halling), 41-60. New York : Plenum Press.
- Pommereau, X. (2003). *Quand l'adolescent va mal - L'écouter, le comprendre et l'aimer*. Paris : Éditeur J'ai lu.
- Pyecha, J. (1970). Comparative effects of judo and selected physical education activities on male university freshman's personality traits. *Research Quarterly*, 41, 425-431.
- Renaud, C. (2016). *Violence extrême à l'école – De plus en plus d'enseignants sont frappés et insultés par leurs élèves partout au Québec*. Journal de Montréal, 16 avril, Actualités, p.5.
- Reynes, E., et Lorant, J. (2000). *Sports de combat et réduction de l'émotion de colère*. Laboratoire de recherche en sciences de l'homme et des activités physiques et sportives. Nice, France : UFRSTAPS.
- Reynes, E., et Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, 94(1), 21-25.

- Reynes, E., et Lorant, J. (2003). Judo, agressivité et maîtrise de la colère : étude longitudinale chez des enfants de 8 ans. *Science et Techniques des Activités Physiques et Sportives*, 1(60), 93-105.
- Richman, C. L., et Rehberg, H. (1986). The development of self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sports Psychology*, 17, 234-239.
- Roehrig, C. (2011). *Facteurs de protection et santé*. Comité départemental d'éducation pour le développement de la santé (CODES). Alpes Maritimes, France.
- Rogers, C. (1962). *Psychothérapie et relations humaines, théorie et pratique de la thérapie non directive*. Louvain : Publications Universitaires de Louvain.
- Russell, G. W., et Arms, R. L. (1995). False consensus effect, physical aggression, anger, and a willingness to escalate a disturbance. *Agressive Behavior*, 21(5), 381-385.
- Sabatier, C., et Pfister, R. (1995). Transgression des règles par l'enfant dans la pratique du handball en milieu scolaire. *STAPS*, 36, 45-55.
- Secret Bobolakis, I. (2012). *L'adolescence, la fin de la quiétude de l'enfance*. Seine-et-Marne, France : Maison des adolescents - Adobase.
- Seegmuller, J. (1984). Arts martiaux et thérapie orientale. *Impact Médecin*, 100, 83-86.
- Skelton, D., Glynn, M. A., et Berta, S. M. (1991). *Perceptual and Motor Skills*, 72 (1), 179-182.
- Snyder, E. E., et Spreitzer, E. A. (1974). Involvement in sports and psychological well being. *International Journal of Sports Psychology*, 5(1), 28-39.
- Tandy, R. E. et Laflin, J. (1973). Agression and sport : two theories. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 44, 19-20.
- Tapp, M. K., Duda, J. L., et Menges-Ehrnwald, P. (1990). Personal investment predictors of adolescent motivational orientation toward exercise. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 15(3), 185-192.
- Thomas, R. (1989). Sport et socialisation. *Revue de l'Association des Entraîneurs Français d'Athlétisme*, 112, 17-21.

- Tosquelles, F. (1986). *Le Vécu de la fin du monde dans la folie*. Nantes : Éditions Arefppi.
- Trulson, M. E. (1986). Martial arts training : A novel « cure » for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39, 1131-1140.
- Vanek-Dreyfus, A. (2005). *La crise d'adolescence : Comment réagir en tant que parent?* Levallois-Perret, France : édité par Levallois-Perret, Collection Studyparents.
- Vanfraechem-Raway, R. (1980). Personnalité et choix d'un sport de combat : le judo. *Médecine du sport*, 54(2), 7-10.
- Van Gijseghem, H. (1988). Peut-on traiter le jeune délinquant dans son milieu naturel. *Revue canadienne de Psycho-éducation*, 17, 62-73.
- Van Krevelen, D. (1974). Judo in the framework of movement therapy. Results of an inquiry. *Acta Paedopsychiatrica : International Journal of Child and Adolescent*, 40(6), 221-229.
- Venazio, D. (2009). *Sciences cognitives et phénoménologie : la conscience incarnée*. Paris : Société des Écrivains, Éditeur Connaissances et Savoirs.
- Vigneault, Alexandre (2014). *Mes fils se battent tout le temps*. La presse, 15 décembre, Famille.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. et Jackson, D. D. (1967). *Pragmatics of Human Communications : A study of International Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. New York : W.W. Norton.
- World Judo Federation (s.d.). *UNESCO have declared Judo as the best initial training sport for children and young people 4-21 years old*. Récupéré le 15 mars 2015 de <https://www.facebook.com/WorldJudoFederation/posts/905585219463624>.
- Yochelson, S. et Samenow, S. (1975). *The criminal personality: A profile for change*. New York : Aronson.
- Youlou, J. G. (1996). *Résultats de l'évaluation du programme P.A.S.S.A.G.E.* Rapport de stage, Université de Montréal.